

心即理 PSYCHOPAEDIA

第二十七期



it's time!
back to school!

頭條 聞

夏日炎炎正好眠，相信不少同學都會趁着假期，每天睡至日上三竿，以補充在世盃期間「捱夜」所耗損的精力。相反地，亦有一部分的同學不甘呆在家中，百無聊賴地虛度光陰。他們選擇報讀各式各樣的暑期課程，做兼職工作累積經驗，甚至出國作短期交流，以充實悠長的假期。可是隨着各大院系迎新營的開展，我們難捨難離的暑假亦步入尾聲。這時同學們便要開始收拾心情，迎接新學期的來臨了。但是.....

你試過在開學期間感到特別難以集中精神嗎？

你會否覺得在假期之後尤為容易感到昏昏欲睡，甚至失眠？

你 有沒有為着開學而感到焦慮和空虛？

如果各位有上述問題的特徵的話，你可能已患上俗稱假期後症候群 (Post-holiday Syndrome) 的抑鬱症狀了。



「假期後症候群」是一種病嗎？！



大家無需過分擔憂，「假期後症候群」並不是無可救藥的罕有症狀。事實上，它的學術名稱為外遊後抑鬱情感 (Post-Travel Depressed Feelings)，只是一種人們在假期後未能適應日常生活的常見現象。

學者 Hur (2004) 的研究發現，這症狀主要會導致以下兩項問題：

- (一) 生理及心理狀況出現異常
- (二) 難以習慣及適應本來的作息規律

我們平常上學時，為了應付學業和課外活動，身心精神狀況不得已地長期處於高度緊張的狀態。每逢佳節假日，這種緊張狀態在剎那間便完全鬆馳下來，因此我們缺乏了心理緩衝期 (Jafari, 1987)，亦較難以在假期後重新適應急促的生活節奏。這就好比一個本來膨脹崩緊的氣球，在急速放氣之後，很可能因為物料失去彈性而



變得難以重新充氣。人們在這種情況下，不但會有焦慮抑鬱的感覺，更因為精神的低落而導致生理上的毛病 (Myers, 1999)，所以亦可能會遇上疲倦、失眠，胃口欠佳等問題。令人意想不到的是，假期期間出外旅遊散心，亦可能是導致症狀的因素之一。心理學家 Holmes 和 Rahe (1967) 認為生活上任何的轉變都會構成壓力，而根據**社會再適應量表 (Social Readjustment Rating Scale)**，出外旅遊更被評為**壓力生活事件 (Stressful Life Event)**。雖然

旅遊通常是愉快的，但途中亦免不了碰上一些日常生活中較少出現的**壓力源 (Stressor)**，例如是時差，過度緊密的行程和航班延誤等旅遊意外，並反而因為這些事件而影響到我們的心理狀況 (Taylor, 1995)。

所以說，出外旅遊未必是對每個人來說都是百利而無一害的，因此大家可以按照自己的喜好和承受能力選擇適合自己的消遣活動，否則為了鬆馳心情而付上高昂的旅行團費，到頭來可能只會是賠了夫人又折兵呢！



魔咒 爛 GRADE 之 罪魁禍首？！



相信不少同學近來在密鑼緊鼓地籌辦迎新營的同時，亦忙於與 cusis 系統拼個你死我活，而這場生死決戰的結果當然是有喜亦有悲。在某些同學正為成功報讀心儀課程而沾沾自喜的同時，亦有為數不少的烈士正為來年的「八半堂」感到煩惱不已，甚至為着其學習成績而憂心忡忡。有人可能以為我們小題大做，但事實上，卻有不少的心理學研究能證明我們的擔憂絕非杞人憂天。

在上一期的《心即理》中，我們為大家介紹過「早起鳥」和「夜貓子」這兩種典型的**時型 (Chronotype)** 例子。而有研究發現，時型亦會影響我們的學習效果。我們每人都有自己的**最佳時間 (Optimal-time of day)**，在這段時間內，我們會有較佳的**記憶能力 (Anderson, Petros, Beckwith, Mitchell & Fritz, 1991)**、**認知表現 (Natale & Lorenzetti, 1997)** 和**心理質素**。這些由最佳時間效應為我們帶來的額外學習能力，對提升學習效率和成績是有直接助益的 (McElroy & Mosteller, 2006)，尤其在學習內容愈為困難的時

候，最佳時間效應的作用便愈為明顯 (Monk & Leng, 1986)。反過來說，若果學生的時型和課堂時間不配合，他們的學習效率便會大覆下降。Carskadon 和 Acebo (1993) 的研究發現青少年大多偏向進行晚間活動，亦因此較難在早上抖擻精神。由此可見，我們有時難以在早上的課堂完全集中精神，亦絕非空穴來風的。其實，有不少外國學者一直提倡延後各級學府的上課時間，從而提升學生的學習效率和表現。各位親愛的同學是否對此感到非常有共鳴呢？





新生錦囊 之 你有壓力 · 我有壓力

STRESS 研究指出，青春期間的一些人生轉變能對人的身心健康構成極大的負面影響 (Simmons & Burgeson, 1987)。對於不少新生來說，升讀大學是他們人生中的一個重要里程碑，但同時亦為他們製造了不少壓力來源，尤其是學業成績退步和優越感的減弱 (Robyn & Ellis, 2001)。

以心理學的角度來看，我們通常可以以下列三項方式來紓緩壓力 (Weiten, 2008)：

(一) **評價針對策略 (Appraisal-Focused Strategies)**—改變我們對壓力來源一些先入為主的看法和假設，改善我們在認知層面上的適應能力。例如適當降低對自己的目標期望，以較樂觀的心態面對自己的失敗等。



(二) **問題針對策略 (Problem-Focused Strategies)**—嘗試減弱甚至消除這些壓力來源，並從行為和習慣上改變我們的適應能力。例如是找出問題的癥結，然後再學習新的技能和知識去直接解決問題。

(三) **情緒針對策略 (Emotion-Focused Strategies)**—改變我們對壓力來源的情緒反應。例如透過冥想等方法分散自己的注意力，降低負面情緒。

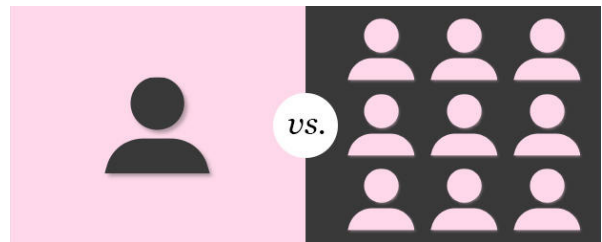
顯然易見地，我們的確未必能夠輕易地把學業上的壓力來源移除，因為大學之內精英雲集，新生們實在難以找回以往鶴立雞群的卓越成就。既然如此，面對困難時的「**思維領悟能力**」（亦即第一種策略所提及的認知層面適應能力）便對紓緩壓力尤為重要 (Lazarus, 1966)。出乎意料地，這種看似抽象的能力在實行方面並沒有大家想像中的那麼艱巨。心理學家發現，我們只要在觀感上認為能夠衝破障礙，那麼即便可能仍然遇到失敗，亦往往較能夠承受心理壓力 (Struthers & Perry, 1996)。反之，如果我們選擇以負面的思維面對學業上的挑戰和困難，那麼我們的學習動機便會因此下降，隨之而來的便是成績繼續滑落的惡性循環，最終亦只會加重我們在心理上的負擔 (Ames, 1992)。



我們有特別的學習技巧！？

香港是個奉行**集體主義 (Collectivism)** 的社會。我們對所屬團體有較為強烈的歸屬感，所以我們傾向解決羣組問題 (Trompanaars, 1993)，亦較為**重視羣體利益、和諧及完整性** (Han & Shavitt, 1994)。因此，我們大多選擇以**從眾 (Conformity)** 的方式對待學業問題，亦即傾向依照主流意見行事，不會突出自己，並避免在課堂上發表自己的個人見解 (Tsui, 1996)。因此學者普遍認為香港學生雖然勤奮，但卻欠缺創意及批判性思考 (Kennedy, 2002)。

反之，西方國家多數奉行**個人主義 (Individualism)**，強調個人的獨特性、成就及得益 (Han & Shavitt, 1994)。由於西方學生較為獨立，所以他們慣於自主學習，經常會搜索課本以外的資訊和知識，更敢於課堂上發表尖銳意見來顯示自己的優越能力 (Au Yeung & Sands, 1996)。老師和教授對他們來說並非權威，只是個指導者，因此學生會主動與老師討論，交換對課題內容的意見 (Maley, 1983)。



是次出版蒙香港中文大學心理學系黃振能教授作顧問，特此鳴謝。

主要參考資料：

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology*, 84(3), 261.
- Anderson, M. J., Petros, T. V., Beckwith, B. E., Mitchell, W. W., & Fritz, S. (1991). Individual differences in the effect of time of day on long-term memory access. *The American Journal of Psychology*, 241-255.
- Auyeung, P., & Sands, J. (1996). A cross cultural study of the learning style of accounting students. *Accounting & Finance*, 36(2), 261-274.
- Carskadon, M. A., & Acebo, C. (1993). A self-administered rating scale for pubertal development. *The Journal of Adolescent Health*, 14(3), 190-195.
- Goldstein D, Hahn CS, Hasher L, Wiprzycka UJ, Zelazo PD. (2007). Time of day, intellectual performance, and behavioral problems in morning versus evening type adolescents: Is there a synchrony effect? *Pers. Ind. Diff*, 42, 431-440.
- Han, S. P. & Shavitt, S. (1994). Persuasion and Culture: Advertising Appeals in Individualistic and Collectivistic Societies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 30, 326-350.
- Hess, R. S., & Copeland, E. P. (2001). Students' stress, coping strategies, and school completion: A longitudinal perspective. *School Psychology Quarterly*, 16(4), 389.
- Hockenbury, D. H. & Hockenbury, S.E. (1997). *Psychology*. NY: Worth Publishers.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, 11(2), 213-218.
- Hur, J. O. (2004). Post-travel depressed feelings: student spring break at UW-stout. University of Wisconsin-Stout.
- Jafari, J. (1987). Tourism models: The sociocultural aspects. *Tourism management*, 8(2), 151-159.
- Kennedy, P. (2002). Learning cultures and learning styles: myth-understandings about adult (Hong Kong) Chinese learners. *International Journal of Lifelong Education*, 21(5), 430-445.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*.
- Maley, A. (1983). Xanadu— 'A miracle of rare device' : the teaching of English in China. *Language Learning and Communication*, 2(1), 98-104.
- McElroy, T., & Mosteller, L. (2006). The influence of circadian type, time of day and class difficulty on students' grades. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 4(3), 611-622.
- Monk, T. H., & Leng, V. C. (1986). Interactions between inter-individual and inter-task differences in the diurnal variation of human performance. *Chronobiology international*, 3(3), 171-177.
- Myers, D. G. (1999). *Exploring psychology*. NY: Worth Publishers.
- Natale, V., & Lorenzetti, R. (1997). Influences of morningness-eveningness and time of day on narrative comprehension. *Personality and Individual Differences*, 23(4), 685-690.
- Simmons, R. G., Burgeson, R., Carlton-Ford, S., & Blyth, D. A. (1987). The impact of cumulative change in early adolescence. *Child development*, 1220-1234.
- Struthers, C. W., Perry, R. P., & Menec, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in higher education*, 41(5), 581-592.
- Taylor, S. E. (1995). *Health psychology*. NY: McGraw-Hill.
- Trompanaars, F. (1993). *Riding the Waves of Culture*. London: Nicholas Brealy Publishing.
- Tsui, A. (1996). Reticence and anxiety in second language teaching. In K. Bailey and D. Nunan (eds) *Voices from the language classroom*, 145-167.
- Weiten, W. & Lloyd, M.A. (2008) *Psychology Applied to Modern Life* (9th ed.). Wadsworth Cengage Learning.

圖片來源：

- <http://veja.abril.com.br/assets/images/2013/10/182458/estudante-20132310-size-620.jpg?1382553377m>
- <http://appraisal-news.com/wp-content/uploads/2011/07/Sept.jpg>
- <http://tabuadadodino.com.br/wp-content/uploads/2013/04/filadino.jpg>
- <http://img11.nmm.me/d/a/6/e/5/56133e2d4093505468422bbf306.jpg>
- http://image.shutterstock.com/display_pic_with_logo/704161/133347845/stock-vector-broken-wake-up-clock-with-a-hammer-lazy-mornings-concept-vector-illustration-133347845.jpg
- http://images.indianexpress.com/2013/10/m_id_430769_roenneberg_.jpg?w=660
- https://www.gamereactor.se/media/forum/se/11155181_69.jpg
- <http://www.hidocor.ir/wp-content/uploads/2014/07/1951kd2sshym5.jpg.jpg>
- <http://cfile203.uf.daum.net/image/2245903C513150C408527A>
- http://www.lifo.gr/uploads/image/611518/10_4.jpg
- <http://1.bp.blogspot.com/-tOS01TApFQ/Tkk5SzBn47I/AAAAAAAAAMGI/m8h76vorSuc/s1600/BackToSchoolGraphic.jpg>
- <http://www.cpxi.com/wp-content/uploads/2014/05/no-stress.jpg>