

Sinh viên đời học M đời phó v stress ra sao?

Tác Giả: Vann Phan

Thứ Hai, 31 Tháng 5 Năm 2010 20:29

Ai là người bị stress (áp lực của chuyên học hành và đời sống sinh viên) nhiều nhất: sinh viên năm đầu hay sinh viên năm cuối?

Một cuộc nghiên cứu hiện đại tại Đại Học UCLA cho thấy đó là các sinh viên năm đầu, vì n số n con số 30.2% sinh viên mới bước vào đời học khi được thăm dò báo cáo rằng họ cảm thấy bị stress và “thường xuyên bị ngập đầu ngập cổ” vì mới tiếp xúc với làm.

Người viết bài này không phải là kết quả đáng ý kiến với các cuộc nghiên cứu đã hoàn tất, nhưng phải nói rằng sinh viên năm cuối mới là những người bị stress nhiều nhất. Họ phải học hành căng nỗ lực học và họ còn phải lo âu với những bài tập mang tính đời đời sắp diễn ra cho họ nữa.

Đây là kinh nghiệm cá nhân của một sinh viên tại đời học University of Nevada, Reno (UNR). Bác sĩ mới đây có nói với sinh viên này là anh có một khuyết tật trong người, và bác sĩ khuyên phải làm sao giảm bớt các stress lúc nào có thể được. Làm sao mà giảm stress được khi mình là sinh viên năm cuối rồi?



Một cách làm giảm stress? (Hình: Getty Images)

Sinh viên đi học M đi phó với stress ra sao?

Tác Giả: Vann Phan

Thứ Hai, 31 Tháng 5 Năm 2010 20:29

Sau đây là một vài chi tiết liên quan tới hoàn cảnh riêng của sinh viên này tại trường đi học:
Trong học kỳ này, anh sinh viên đó phải lấy xong lớp “học ám” nhất vì đã hết điểm trung bình, điểm thi số bài test và bài làm cuối học kỳ đang ngày càng nặng chèn thêm.

Rồi lòng anh sinh viên còn mãi lo lắng về tương lai sau khi ra trường, mà hiện chỉ còn sáu, bảy tuần là phù du nữa là thôi.

Thêm vào đó, anh vẫn băn khoăn không biết mình phải đi ra sao với các điểm trung bình không phải là tuyệt vời và bản học trong trường của mình trong khi anh không phải là kỹ chuyên tr các quán ba đẹp gái và rêu u mà cũng không quen lấy qu sau hàng ghế giáo điểm bên một cô bạn gái có đò dòng...

O.K., có thể là đi u sau cùng đó của phải là một bản tâm của anh sinh viên vào lúc này.
Nhưng anh sinh viên, với một nh bản đi học trên tay, số phải làm đ n xin việc làm đ u tiên trong đi, phải ch n một thành phố, và rồi bản đi đ ng đâm lo tới chuy n phải đ n đ n n i đó mà sống và làm việc.

Anh sinh viên số phải bỏ đi sau lấy -ít ra thì cũng là tìm thôi- cô bạn gái và nh ng bè bạn thân thiện khác n u anh phải đi già Reno. Nhưng rồi anh sinh viên đi an i mình r ng th nào rồi cũng có công ăn việc làm tới đây với đ ng l ng có thể sống đ c.

Nhưng lo âu, thực đó có gì ng tí nào với tình của các sinh viên khác cũng số p ra trường nh anh sinh viên nói trên hay không?

Nhưng thôi, hãy cứ xét c trường học của nh ng sinh viên năm đ u. Th t ra, sinh viên một nh p học tới một trường đi học thì th t ch ng thi u gì stress.

Chính kỹ viết bài này còn nh rành rành lúc một bản chân vào một trường đi học tới một ti u bang một i mà mình đi không quen ai, không biết ai là ai một kh ch ! Ngay c chuy n đi lòng vòng trong khuôn viên đi học cũng đã là chuy n khó khăn rồi, bởi vì làm sao mà nh cho h t v trí của ng n y tòa nhà thu c trường đi học của mình?

Sinh viên đời học M đời phó với stress ra sao?

Tác Giả: Vann Phan

Thứ Hai, 31 Tháng 5 Năm 2010 20:29

Vì thế, nhp vào dòng chảy của cuộc sống sinh viên đời học thì qu thật là khó khăn. Ng i sinh viên m i ph i “b i” qua các lp học khác nhau v i ph ng th c làm vi c hoàn toàn m i m trong khi ph i b i đ ng sau mái m gia đình v i bà m tuy già nh ng lúc nào cũng ch u khó b công ra chăm sóc cho con trai c ng t ng ly, t ng tí.

Và sinh viên đời học nào i ch mu n b t tay vào m t công vi c nào đó đ thng t n s nghi p học t p c a mình, học ch đ n gi n là đ tìm ngu n vui th i. Có bi t bao c h i m i trong đời m t sinh viên m i.

Sinh viên năm th nh t Tiffanie Story, cũng thu c đời học University of Nevada, Reno, đ ng ý r ng có nhi u stress đ n v i sinh viên đời học.

M i đây, cô Story đã đ c b u làm Hoa H u UNR, và cô hi n đang tham gia các nhóm sinh viên trong tr ng chuyên ngành âm nh c và k ch ngh .

Cô phát bi u đời khái: “N u nh m i ngày mà mình không có đ c t 15 đ n 20 phút cho riêng mình thì mình c m th y b thúc h i và b stress r i.” Cô cũng k i r ng có nhi u lúc cô c m th y c mu n “hét to lên học khóc òa lên vì g p quá nhi u stress.”

Và ng i ta ch còn có n c “đ ng bao gi đ cho stress chi m ng h t ph n ngh i c ph n đ u trong con ng i mình, và ph i c h c cách đời phó v i stress b ng cách đ ra m t ít thì gi mà relax, ch không thì mình s b stress cu n trôi đi m t.”

Nh v y, năm đ u đời học thì stress quá đ ch . Nh ng khi b n lên t i sinh viên năm cu i r i thì gi đây b n i ph i hoàn toàn dích ch t v i b t c nhóm b n học nào mà nhu c u bài v đã đ t đ a b n đ n, vì b n đã đ t t i nhi u lp trình đ cao h n, là n i giáo s càng đòi h i i b n nhi u h n qua các bài học và bài làm.

B n ph i học thêm gi , i y thêm lp học ph i ôm thêm nhi u đ án học t p h n cho k p v i các đòi h i t nghi p.

Sinh viên đời học M đời phó về stress ra sao?

Tác Giả: Vann Phan

Thứ Hai, 31 Tháng 5 Năm 2010 20:29

Càng gần tới ngày ra trường, bạn càng phải đời phó về học loạt những bản khoản, loạt về cußc đời đời sắp tới mà mình phải đời đi. Làm sao biết đời cßc những gì sẽ xảy ra khi mình bắt đời đi tìm việc, hoặc cßc đời nßg là gì đi bắt resume thôi? Mình muốn sinh loạt nßi đâu?

Mình có chọn đời cßc ngành nghề mà mình mong loạt cßc hay không sau loạt nßy học về nß và huấn luyện trong bắt nß-và có khi năm- năm mài đũa qußn trên chiếc ghế đời học?

Nhßng thôi, chuyện chính yếu là phải làm gì đời xóa bắt đi stress?

Thành thật mà nói, loạt loạt vißt bài này không có câu gì đời đáp cho loạt nß đó. Có thể là bắt nß phải đời u đời ng và phân chia thì gì cßa mình mßt cách khôn ngoan, đó là theo loạt các chuyên gia khuyên loạt y. Có thể là bắt nß phải bắt o đời mßng mình còn có chút ít thì gì riêng loạt, và luôn luôn phải nhß đời dành mßt ít thời gian mà thôi mái.

Đßng bao giờ đời cho loạt cßc những stress đó đời loạt rßi làm thành mßt thói khi bắt nß phải phát loạt mß-tßc là “bßnh”-luôn, y nhß mßt thói khi u trong cßc thói. Dựa theo kinh nghiệm mà nói, thói sẽ chßng đáng gì đời các bắt nß sinh viên phải khß sẽ đời thói, bắt vì cßc loạt loạt mãi cho đời loạt loạt cßc đời rßi loạt u mình có thể thay đời đời cßc cái gì hay không chß?

Dĩ nhiên, đã là sinh viên đời học thì ai mà loạt chßng loạt phải stress, thói không làm sao chßi bắt đời cßc cái thói đời đó. Các loạt cßc nghiên loạt u và thăm dò có thể tìm loạt y mßt nhóm sinh viên bắt stress nhißu loạt nß mßt nhóm sinh viên khác. Nhßng bắt nß hãy tin đời, đời học là chß đời mình chßu stress mà -hay, nói cách khác, không stress thì không phải là đời học!

Và loạt u nhß các bắt nß sinh viên lúc nào cũng hãy hái chuyên chú vào chuyện học loạt loạt nßng loạt đời cho loạt mình thói thái -relaxed- thì sau cùng bắt nß sẽ loạt nß thói y khße re à...

(Vißt theo Kate Slaboch, Nevada Outpost)