



# 把握當下 學習告別的勇氣

文 / 蔡群瑞  
圖 / 達志影像



## 心靈解方

總分18分到29分：

你對畢業或分離不大焦慮，可能早已準備好迎接新環境及生活，也許心中還有一點期待。保持自信，就能從容應對。

## 總分30分到41分：

你對畢業或分離有些擔心，與朋友分隔，還得適應新環境，令你擔憂。記住，有這些感受很正常，不妨把握機會，多和老師及朋友談天，珍惜當下，再慢慢培養坦然精神。

## 總分42分到54分：

你對畢業或分離感到焦慮。別擔心，很多人和你類似的感受，你可以試著與信任的大人討論，找出讓自己安心的方法，慢慢調整應對新生活的態度。

六月對學生來說是告別的季节，因為學期即將結束，畢業或分班的日子悄悄來臨，有些小朋友將和熟悉的

老師、朋友，甚至對校園說再見，迎接下個求學階段。你是否感到緊張、期待或不捨呢？今天的測

驗能讓你了解遇到告別時刻，你心中會產生哪些想法。請依據直覺，從下列各題選出最符合你的情形。

- A 非常像我
- B 有一點像我
- C 不大像我

1. 想到以後和朋友見面的機會變少，我就覺得難過。
  2. 我擔心畢業使朋友斷聯。
  3. 如果以後我和朋友被分到不同班級或學校，我會覺得孤單。
  4. 我害怕未來交不到像現在一樣契合的朋友。
  5. 離開熟悉的人事務，讓我心裡有點緊張。
  6. 想到未來再也見不到朋友，會讓我想哭。
  7. 我會想念現在的老師。
  8. 如果以後遇到困難，不知道新老師會不會幫助我。
  9. 我希望現在的班導師別更換。
  10. 要離開現在的班級或學校，讓人覺得有點感傷。
  11. 現在每次放學離開教室，我都覺得捨不得。
  12. 我想以後我會特別想念現在的校園景色。
  13. 想到下學期要認識新同學，我就覺得緊張。
  14. 我擔心之後在新班級或新學校會適應不良。
  15. 我怕我交不到新朋友。
  16. 我擔心未來的課業越來越難。
  17. 即將升年級，讓人十分不安。
  18. 我希望時間可以走慢一點，不要那麼快畢業。
- 計分規則**
1. 選A得三分，選B得兩分，選C得一分。
  2. 分別將第1到6題，第7到12題，第13到18題，各自加總，得到三種情境的分數，再將所有得分相加，算出總分。

## 情境解析

### 第1到6題：與朋友告別

這部分超過十三分，代表你重視友情，擔心與朋友分離感情會變淡。你可以和朋友交換聯絡方式，相約定期傳訊息或通話，也可以拍照或錄影留念。



### 第7到12題：和老師及學校告別

這部分超過十三分，代表你對老師和校園充滿感情。你可以畫喜歡的校園風景，記下與老師、同學的回憶，分別前，不要忘了對他們說「謝謝」，或將祝福心意寫進卡片，送給對方，為這段經歷畫下溫暖的句點。



### 第13到18題：邁向新環境

這部分超過十三分，表示你對未知的生活感到緊張。有這種想法很正常，你可以提前走訪新環境，練習自我介紹，也可以詢問家人、老師或學長姐，了解他們如

