

从落后中恢复

深呼吸，并告诉自己不要惊慌、不要僵住，也不要通过否认或分散注意力来忽视情况。

遵循NSC辅导部门的建议和策略

以平静的同情心练习，并制定计划

可以考虑暂时清理日程表，减少工作或其他责任，以便按时完成任务。用温和、平静的语气告诉自己，通过以下步骤可以获得帮助：

步骤 1：与教师沟通

步骤 2：注意截止日期和考试日期

步骤 3：按截止日期优先安排任务

步骤 4：处理未完成的任务

步骤 5：与NSC辅导员交流，制定学习计划并学习如何管理日程

步骤 6：与学术顾问和/或财务援助办公室沟通，讨论学术选择

EMIKO MINATOYA-SHIELDS M.ED 2023 NSC 允许将辅导资料用于非营利教育目的的分发，但必须完整复制并包含本版权声明。