

赣南医学院学生工作部（处）文件

关于新生入学心理健康调适的工作提示

〔2023〕8号

一、新生适应期面临的三大问题

1. 环境适应问题。在大一新生中较为常见。大学的学生往往来自各个地区，而各个地区的气候及生活习惯有着很大的差异，不同的气候特征与饮食习惯让一部分学生很难适应。

建议：思想上独立，逐渐减少对父母的依赖，清楚明白地告诉自己要学会独立；其次，充分熟悉校园环境，接受了这个环境就在适应的路上迈出了一大步，例如食堂里每一家店铺都去试试，找出最好吃的一家，每家超市都去转转，比出哪家更物美价廉；遇到一些生活无法解决的问题要及时向同学及老师请求帮助。

2. 学习问题。大一新生常见的学习问题主要表现为：学习目的问题、学习动力问题、学习方法问题以及学习态度问题等。一方面是学习任务难度有所加深及学习的内容与高中有一定差别，另一方面是大学的学习很大程度来源于自觉，没有了家长及老师的时时关注，学习主动性可能会下降。

建议：改变高中时的学习方法，清楚地意识到大学的学

习同以往不一样，是终身学习，这样的学习不仅是为了成绩，而是为了自己的兴趣或今后的出路，所以必须依靠自己，为自己制订一些学习计划，或与老师、学长、学姐探讨新的学习方式，相信会很快解决问题。

3. 人际关系问题。如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题，而不好的人际关系问题常常表现为难以和别人愉快相处，没有知心朋友，缺乏必要的交往技巧，过分委曲求全等。刚进入大学，有些同学易产生“分离焦虑”，对老朋友特别依恋，并把依恋情绪寄托在新环境中，但又无法得到满足从而产生心理落差，产生失落感或孤独感。

建议：树立正确观念，对于新朋友，每个人都是与众不同的，有着独特的特点，尊重他人的差异性；对于老朋友，俗话说天下无不散之筵席，聚散本是平常事，一些原先交好的老朋友依旧可以是你的知己；行动上多参加学校活动，如加入学生组织、社团，积极响应班级活动等。

二、常出现的情绪问题

1. 产生空虚感：步入大学之前，每个学生都有着清晰而唯一的目标考上大学，因此他们的生活是充实的。进入大学之后，除了上课之外的时间完全是自己支配，没有了老师和家长的约束，没有了明确的奋斗目标，一些同学根本不知道自己应该做什么。因此终日觉得无所事事，生活空虚。

2. 出现焦虑：焦虑是人们遇到某些事情如挑战、困难或危险时出现的一种正常的情绪反应。大一新生刚踏进校园大门，面对新的人、新的环境、新的课堂授课方式、新的学习方式、新的人际交往往往无所适从，从而导致焦虑问题的产生，严重影响到大一新生的学习和生活。

3. 产生自卑感：进入大学后，面对自己的成绩不如别人、家庭条件不如别人、在一些活动中不能崭露头角而得不到别人的认可等，这些久而久之都会让人产生强烈的自卑感。

4. 表现冷漠：对人、对事表现出漠不关心以此来保护自己，这是部分大一新生在面对困难和挫折时选择的应对方式。这种消极的心态，可能会导致人们情感的冷漠。

建议：

1. 正确认识自我。进入大学后，大一新生要尽快适应从高中生到大学生身份的转变，在面对身边优秀的群体时要欣然接纳自己，正确评价自己，客观对待与别人的差距。既要意识到自己的不足，虚心向别人请教学习，努力完善提高自己，又要看到自己的长处，积极肯定自我和悦纳自我。

2. 明确目标。明确自己的目标，制定属于自己的职业生涯规划。积极参加学校的各种社团活动，在与人相处的过程中，提高自己的综合素质。从一个小目标开始，一点一滴实践目标，充实大学生活，使大学生活过得既有意义又丰富多彩。

3. 调整心态。尝试用心去感受周围的环境，你会发现一切好像没那么糟。总是让自己沉浸在理想与现实的差距中，这样只会更加失落。可以选择加入一些社团组织，让自己忙起来，转移自己的注意力。

4. 寻求外在帮助。当遇到无法调解的心理问题时，一定要积极主动地向父母、老师、朋友、同学等值得信赖的人寻求帮助，或者向学校的心理健康教育与咨询中心寻求帮助。

