

第一次离家远行的入学旅程，是大学生独立处理事情的开始。入校后能否迅速地了解和熟悉校园环境，将决定大学新生能否在这个环境中自如的生活、学习。

从高中升入大学的新生，绝大多数年龄在十七八岁左右，很少有单独外出旅行的经验，所以入学旅程中一般由父母或亲戚陪同。随着近年来大学新生中独生子女的比例的增大，由家长专程护新生送大学的现象越来越普遍，有的学生甚至有数位亲友陪同。相比之下，那些家庭经济条件不好，出不起太多的路费或是希望锻炼独立处事能力的学生，反而上了人生有益的一课。很多大学生在谈到入学旅程时认为，第一次独自离家远行，的确对自己没有多大的信心，但是经过这第一次独立处理事情的锻炼，如买车票、转车签票、托运行李等等，就觉得自己有点儿像个大人了。而这种感觉正是他们走向成熟的良好起点。

如果说入学旅程是大学生独立处理事情的开始，那么入校后能否迅速地了解和熟悉校园环境，则决定了大学新生能否在这个环境中自如的生活、学习。

首先要尽快熟悉校园的“地形”。有的新生入校后一



安排好行李，马上就到校园的各处熟悉情况，例如，了解教室、图书馆、商店、电话亭在什么地方，食堂什么时候开饭，如何购买澡票，甚至学校有几个门等等，都在短时间内了解清楚。这样，在办理各种手续、解决各种问题的时候就会比别人更顺利、更节省时间。

与此相反的是，某些大学新生显得非常拘谨，生怕走远一点儿就会迷路，又不好意思开口向别人寻求帮助，最后不得不尽量少走动、少说话，实在迫不得已就紧跟在别人的后面。

其次，要多向高年级的同学请教。直接向高年级的同学请教是熟悉校园环境的一个最快捷的方法，一般来说，多数高年级的同学都比较愿意把他们的经验传授给新生，以帮助他们尽快适应校园生活，尽量少走弯路。另外，向自己的同乡请教也是不错的选择。

最后，在班级中担任一定的工作，也能帮助你尽快适应校园生活。对环境适应快的大学新生，很快就能成为班级中的核心人物，并担任一定的班级工作。这样与老师、同学接触得越多，掌握的信息越多，锻炼的机会也越多，能力提高很快，自信心也就逐渐建立起来了。

心理图片赏析



善与恶



人生



让心看到快乐



欲速不达

院心理健康教育中心简介

我院心理健康教育中心位于商业街三号一楼，中心现有专职心理咨询师五名，均具有硕士学位和国家二级心理咨询师专业资质，并配备了个体咨询室、团体辅导室、箱庭游戏室、宣泄室、音乐放松室等多个功能室，中心将以良好的软硬件条件，更好的为学生提供心理服务。

本学期心理咨询值班表

周一 邓兆巍 郝梅
 周二 龚娜 孙元元
 周三 陶爱荣 孙元元
 周四 郝梅 龚娜
 周五 陶爱荣 邓兆巍

值班时间

周一至周五12:00-17:00

心理亮起来 生活更精彩

顾问
钟名湖
陶爱荣
责任编辑
邓兆巍
文字编辑
邓兆巍
主办
心理健康
教育中心



2011年9月
总第六十七期

心智园

主办：南京信息职业技术学院心理健康教育中心

亲爱的2011级新同学们：

欢迎你们，欢迎你们来到南京信息职业技术学院，欢迎你们加入南信院这个大家庭！我们知道，你们的心情一定非常激动。是的，因为你们即将踏入的是一个生机勃勃的校园，一片蓬勃向上的热土。在这里，我们向你们表示由衷的祝贺和热烈的欢迎！

但是，生活就总体而言总是朴素的，因此也是平凡的。当这个激动期过去之后，你会发现，即使大学的生活也不像想象的那么令人激动。也许公寓宿舍有种种不便；也许食堂的饭菜不合自己的口味；也许有些课程、甚至一些原来很看好的课程也很乏味；也许满怀热情提出的某些建议久久没有回复；也许考试成绩不很理想；也许许多老师都可能太忙，根本注意不到你的麻烦和困扰；也许你们很多人在入校之前暗暗下的决心很快就忘了……。

我们这么说是因为我们也曾深切地体验过大学生活。生活注定会溶化许多激情、理想、决心和追求，甚至会使生活变成仅仅“活着”。

刚刚跨入大学校园，我想你们都会问自己这样两个问题，“我来这儿做什么？”“我将成为一个怎样的人？”是的，人生犹如夜航船，一个个始终警省自己的问题就是一座座塔基，而你的回答，就是点亮自己的灯塔。当思索这两个问题时，你们正是在为大学三年或者更加长远的未来树一座灯塔，尽管前路漫漫，航灯迷烁，但一步步走来的你们将不



在大学的校园生活中，人总会有失意的时候。当你在生活、学习上遭受挫折的时候，怎样才能重新建立自信心呢？英国心理学家克列尔·拉依涅尔提出了10条帮助你增强自信心的规则：

1. 每天照三遍镜子。清晨走出宿舍之前，对着镜子修饰仪表，整理着装，务必使自己的外表处于最佳状态。午饭后，再照一遍镜子，修饰一下自己，保持整洁。晚上就寝前洗脸时再照照镜子。消除对自己的仪表的不必要的担心，更有利于你将注意力集中到工作、学习上。
2. 不要总想着自己的身体缺陷。每个人都有各自的身体缺陷，完美无缺的人是不存在的，对自身的缺陷不要念念不忘，其实，人们往往并没有那么在意你的缺陷。只要少想，自我感觉就会更好。
3. 你感觉明显的事情，其他人不一定注意得到。当你在众人面前讲话感到面红耳赤时，你的听众可能只是看到你两腮红润而已。事实上你的窘态并没有那么容易被其他人发现。
4. 不要过多地指责别人。如果你常在心里指责别人，这种毛病就可能成为习惯。应逐渐地克服这种缺点，总爱批评别人的人是缺乏自信的表现。
5. 多数人喜欢的是听众。因此，当别人讲话时，你不要急于用机智幽默的插话来博得别人对你的好感。你只要认

学会求知 学会共处
学会做人 学会做事
——尤德华

断地修正航向，向着那个人生的坐标原点进发。

大学是开放的，既有五彩斑斓的校园生活，也有投身社会的各种实践机会，相信年轻的你们不甘于平淡的生活，总会有跃跃欲试的激情，那么就大胆地去尝试，不要轻易对自己说“不”，不要给自己羁绊，不要留给自己遗憾，年轻不存在失败！尝试就是一种成功，突破自我就是胜利，积极乐观永远应该是你的正确心态。

如果你们在南信院的几年间能够找到这种感觉，那么，你的内心、你心目中的世界每一天都会是鲜亮的，你的青春将永远精彩！

“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。同学们，让我们揽万卷文采，汲百代精华，踏实的走好每一步，共同携手，在不辍的努力中谱写美丽的青春之歌！

祝大家在南信院的三年里快乐、幸福！

心理健康教育中心
二零一一年九月



真地倾听别人的讲话，他们就一定会喜欢你。

6. 为人坦诚，不要不懂装懂。对不懂装懂的东西坦白地承认，这不仅不会损害你的形象，还会给人以诚实可信的感觉；对别人的魅力和取得的成就就要勇于承认，并致以钦佩和赞赏。

7. 在自己的身边找一个患难相助、荣辱与共的朋友。这样在任何情况下你都不会感到孤独。

8. 不要试图用酒来壮胆提神。如果你害羞腼腆，那么就是喝干了酒瓶也无济于事。只要你潇洒大方，滴酒不沾也会受到大家的欢迎。

9. 拘谨可能使某些人对你含有敌意。如果某人不喜欢你，则不要总觉得自己有错。对于有敌意的人，不讲话虽不是最好的方法，但却是唯一的方法。

10. 一定要避免使自己处于一种不利的环境中。否则，当你处于这种不利情况时，虽然人们会对你表示同情，但他们同时也会感到比你地位优越而在心里轻视你。





培养生活自理能力 尽快适应校园生活

上大学后，生活环境有了很大的变化，没有了父母、长辈每日的悉心照料，许多事情需要独自处理，真正的独立生活开始了。从离不开父母的家庭生活到事事完全自理的大学生活，一切都要从头学起。从某种意义上说，

这是一种真正的生活独立性的训练。高中生的大部分时间和精力都用在在学习上，生活上的事情绝大多数由父母包办打理，从做饭、洗衣服到理发，有的家长甚至每天给孩子收拾床被、打洗脸水等，等到上大学后，生活环境有了很大的变化，孩子没有了父母、长辈的悉心照料，许多事情要开始学会独自处理了，可以说，真正的独立生活开始了。

刚入大学的新生，首先应学会日常生活的打理。学会准时起床、运动，学会自己料理床铺，收拾房间，学会自己洗衣服，缝补衣服，学会自己照料自己……在学习的过程中，如果能够和同学进行交流就更好了，因为同学间的互相影响和互相学习能够在一定程度上促进生活自理能力的提高。

独立生活的另外一个重要方面是对钱财的管理。大学新生一般都没有太多“理财”的经验。由于家长一般每月或每几个月给一次生活费，大学生就要自己独立计划如何进行消费。计划不当甚至没有计划的学生常常在最初的时间里大手大脚，把后面的伙食费提前花掉。赶时髦、讲排场的社会风气对大学新生也有相当的影响，往往娱乐一次的开支就花掉生活费的一大半，加上平时的伙食费，每个月的生活费就所剩无几了。

因此，大学新生要学会一种“理财”的观念，要注意考虑：在生活中，哪些开支是必须的，哪些开支是完全不必要的，哪些是可有可无的。钱要花在刀刃上，要避免完全不必要的消费，可花可不花的尽量少花。此外，还要根据父母的经济能力和自己“勤工俭学”的能力来进行日常消费。

有了这些基本情况分析，再确定自己每个月的“消费计划”，使之切实可行。并且要尽量按照计划执行，多余的钱可以存入银行，以备急需时使用。

生活习惯代表着个人的生活方式。良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康，而且也能对人的未来发展有间接的

作用。大学生精力旺盛，又处于长身体、长知识的阶段，良好的生活习惯是确保顺利、成功度过大学阶段的一个重要基础。为了达到身心健康的目的，从一上大学起，就该切实重视这个问题，培养良好的生活习惯，并防止不良生活习惯的形成。

首先，要合理地安排作息时间，形成良好的作息制度。因为有规律的生活能使大脑和神经系统的兴奋和抑制交替进行，天长日久，能在大脑皮层上形成动力定型，这对促进身心健康是非常有利的。

大学新生应养成早睡早起的习惯，有的同学习惯在晚上卧谈，天马行空地一谈就是两三个小时，结果第二天上课的时候非常疲惫，根本无心听课。长期如此，不仅影响平时的课业学习，还容易引起失眠，甚至引发神经衰弱症。研究表明，大学生的睡眠时间一般每天不得少于7个小时。如果条件许可，午饭后可以小睡一会儿，但最好不要超过40分钟。

第二，要进行适当的体育锻炼和文娱活动。“文武之道，一张一弛。”学习之余参加一些文体活动，不但可以缓解刻板紧张的生活，还可以放松心情、增加生活乐趣，反而有助于提高学习效率。

听音乐、跑步、做广播体操、踢足球等等都有助于增强体质，提高对疾病的抵抗力，这是一种积极的休息。实践证明：7+1>8。在这里，7+1表示7个小时的学习加上1个小时的体育文娱活动，8表示8个小时的连续学习。也就是说，参加体育活动的7个小时学习比不参加体育活动的8个小时学习效果要好。

第三，要保证合理的营养供应，养成良好的饮食习惯。大学生“饮食不良”现象主要表现在两个方面：一是饮食不规律，很多人早晨起床较晚，来不及吃早饭便去上课，有的索性取消了早饭，有的则在课间饿的时候随便吃些零食。二是暴饮暴食。学生们主要在食堂就餐，但食堂的就餐时间比较固定，常有学生由于学习或其它原因错过了开饭时间，于是就吃点饼干、方便面对付，等下一顿饭吃时再吃双份。

营养学家们的研究证明：早餐吃饱、吃好，对维持血糖水平是很必要的；用餐时不能挑食偏食，要加强全面营养，还要多吃水果和蔬菜。

此外，还要改正或防止吸烟、酗酒、沉溺于电子游戏等不良的生活习惯。

【心灵鸡汤】 责任

五岁的汉克和爸爸妈妈哥哥一起到森林干活，突然间下起雨来，可是他们只带了一块雨披。

爸爸将雨披给了妈妈，妈妈给了哥哥，哥哥又给了汉克。

汉克问道：“为什么爸爸给了妈妈，妈妈给了哥哥，哥哥又给了我呢？”

爸爸回答道：“因为爸爸比妈妈强大，妈妈比哥哥强大，哥哥又比你强大呀。我们都会保护比较弱小的人。”

汉克左右看了看，跑过去将雨披撑开来挡在了一朵风雨中飘摇的娇弱小花上面。

这个故事告诉我们，真正的强者不一定是多有力，或者多有钱，而是他对别人多有帮助。

责任可以让我们将事做完整，爱可以让我们将事情做好。



专业适应心理困惑

【案例】李同学，女，大一学生。高中时成绩优秀，但高考发挥不好，被录取到自己志愿以外的一个自己并不喜欢的专业。其家长对这一结果深感失望，总在叹气，常说，读这么个冷门专业，又辛苦，将来找工作恐怕都困难，交几千元学费是否值得？这给了该生很大的压力。上课几周来，总在想关于将来的工作和前途的事，心烦意乱，对学习没有兴趣。

分析：该学生烦恼的基本原因，是所学专业与原来志愿的不一致。而社会舆论和家人的态度，加重了她对专业不如愿所感到的烦恼。上大学后对学习没兴趣，原因不在课程或教学本身，而在于她在学习、工作、前途方面的思想意识的过早社会化。因为大一学年，尤其是第一学期，各专业的课程几乎没什么差别，都是基础课。她刚上大学就将所学专业的冷门、热门与将来职业的实惠与否挂起钩来，太急功近利了。

自我调适：

(1) 不要为打翻的牛奶而哭泣。被录取到现专业已成定局，再烦恼也改变不了这一现实，不如冷静下来，想想其他弥补的办法。

(2) 要想到，事情原来可能更糟呢。没考上理想的专业，固然令人失望，但总没严重到连大学都没考上。和那种情况相比，现在应感到宽慰了。

(3) 转变专业观念。前些年，由于社会上应用型专业人才稀缺，大学里的应用型专业成了考生报考的热门，学校和学生本人都偏重所学专业的实用性、操作性。现在，这种情况正在改变。由于知识和技术更新加快、竞争加剧，用人单位和学校都更重视培养学生的适应性、可塑性、发展性，即由“专才教育”向“通才教育”转变。专业的冷门与热门对日后职业的影响日益缩小，更重要的是学生自身的综合素质。

(4) 大学学习强调自主性，学生有许多时间供自己支配，可通过博览群书、选读副修专业等方式，完善自身的素质。

(5) 可将上述情况与家长沟通，尽可能转变其观念，取得其支持，减少烦恼和压力。

想家综合症

想家是大学新生常见的心理现象。但有的人因想家而不能认同学校的生活，不适应学校的环境，引发失眠、心理生理机能异常等心身疾病。这可以称为想家综合症。

【案例】李某，男，18岁，大一学生。到大学，感到很兴奋。但是，没有多久，他就开始想家了：觉得在学校真是没有意思，那么多人住一个房间，老师讲课也没有什么吸引人的地方。同学似乎很冷漠，互相没有什么关照。没有人关心自己，什么事情都要自己做。后来发展到失眠，他感到非常没有意思。他对心理咨询老师说，在家里都是父母照顾，自己从来没有离开过父母，真想退学算了。

分析：这个案例中，这个同学主要是因为没有独立生活的经历和心理准备，加上他的家人也没有意识到培养这方面的习惯，他的独立生活能力比较低，因对大学生活适应困难而产生退避心理，表现为想家，并因此并发了失眠、抑郁等综合现象。

自我调适：

(1) 明确自己的问题，树立独立生活意识。要这样想，



大学新生 常见心理咨询案例

目标性迷惘

【案例】某男，新生。自称入学近半个学期了，仍感到似乎还未开始大学生活。上课听不进去，不感兴趣；课外也很无聊，靠看小说、录像或闲聊打发时光。大学已经考上，一下子没了目标，将来找工作，又据说主要靠关系，所以学习好坏无关紧要。当然，凭自己的智力，60分还是能通过的，但很不甘心，难道就这样度过大学生涯吗？很苦恼，有时感到焦虑。

分析：此案例当事人苦恼的原因有四个：一是未能确立新的阶段目标而导致的精神乏力；二是缺乏进取心，成就动机不足；三是对人生和社会存在一定的认知偏差，以偏概全地认为将来找工作主要靠关系，而未看到激烈的社会竞争对人才提出的高要求，并进而激发出学习动力；四是人生经验不足，不知在迷惘和低潮的人生境遇中，个人应采取哪些应对策略。

自我调适：

(1) 端正认识。人生的路最终是要靠自己闯出来的，良好的德、才、识、能是将来迈向社会的主要“资本”，在大学期间，要在这些方面作好充分的积累和准备。

(2) 学会这样一种人生经验，即在人生的迷惘期和低潮或逆境中，不要虚度光阴，而要冷静地去读书学习。这样，一方面可以打发时光，不致感到无聊、烦闷；另一方面，可以充实自己，为将来的奋发作准备。因为人生境遇是顺逆交替、低潮高潮相迭的，聪明人不但善于利用顺境，乘风破浪，也善于利用逆境，“深挖洞，广积粮”，为将来作准备。

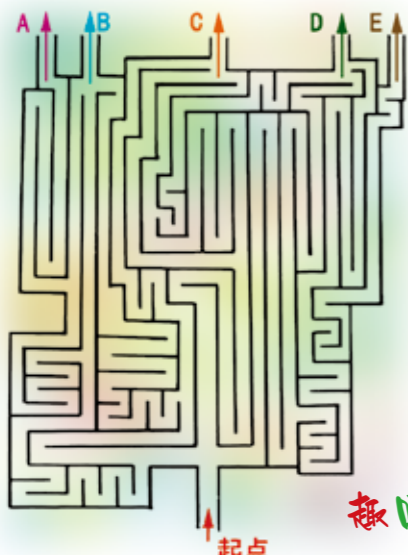
(3) 制定每学期的阶段目标，培养远大的理想和成就动机。这些，可通过听取高年级同学及有关老师的建议、阅读伟人传记、广泛涉猎各学科知识、关注时事和社会问题等途径和过程来实现。

想家是心理不成熟的表现，是遇到困难问题时的回避性或倒退心理反应。可以这样对自己说，“连这一个困难都克服不了，将来该如何办？”从而树立战胜自己、超越自己的勇气。

(2) 尽量发现学校好的地方，可以列一张表，写出学校好的一面，并仔细体验自己喜欢的程度。喜欢学校，可以是因为在学校里有浓厚的知识气氛、良好的学习条件、老师给学生很多自由、自己不受父母的限制等。

(3) 找到新的心理固着，转移心理关注中心。心理异常有一个重要的特征，就是过度的心理固着，即几乎在每天、每时都在思考自己的“问题”，以致不能随着环境信息的变化来改变自己的意识中心。想家的人几乎天天都在思考与此有关的事情。要改变这种状况，就要改变心理固着。可以这样做：制定一个有意义的目标，并全力投入进去。上面案例中的同学，就是确定了继续深造和参加职业技能培训获取职业技能证书的目标来克服自己的想家问题。他后来在自己的工作岗位上干得很出色。

(4) 采用心理生理调节技术，矫正心身机能。如静坐，这对于治疗失眠非常有效，但是要坚持。



走出迷宫——你适合什么职业？

终点A的人适合职业：police、教练、作家。

终点B的人适合职业：漫画家、会计、导演、设计师。

终点C的人适合职业：领导、律师、指挥。

终点D的人适合职业：医生、教师、歌手、记者、工人。

终点E的人适合职业：演员、司机、商人、基层管理人员。

趣味心理测试