十年寒窗，初入“象牙塔”诸多不适应

专家：大学新生除自我调节外，还应积极寻求外部支持



进入9月，各大高校陆续开学，面对新环境、新生活，大学新生们既充满憧憬，又有些迷茫。初入“象牙塔”，不少新生表示“不适应。”对此心理专家表示，面对学习、生活的不适应，大学新生除进行自我调节外，还可积极寻求外部支持，比如向亲友倾诉或进行心理咨询等。 □ 朱丽云 记者 马冰璐

A 十年寒窗苦读 初入大学“不适应”

18岁的潇潇家住合肥市沁心湖社区，在今年的高考中，她以优异的成绩考上了省外一所大学，9月初，带着新奇和欣喜的心情，她步入了大学校门。可很快她发现，作为一名大学“新人”，自己面临着诸多不适应，“我和室友们的生活习惯太不一样了，每晚都睡不好。”她说，在父母的影响下，自己从小遵守规律作息时间，“晚上最迟11点睡觉，早上最晚7:30起床，可室友们每晚都是凌晨才睡，早上更是睡到日晒三竿。”

潇潇说，自己的生活作息完全被打乱了，为此她甚至萌生了换寝室的念头，“可爸爸妈妈劝我，刚开学就换寝室，不太好！”除此之外，潇潇还发现，自己的生活自理能力比较差，“以前，基本上都是衣来伸手，饭来张口，如今不仅要洗衣服、打扫卫生，还要自己打水、打饭，一时半会，还真有些不适应。”最让她郁闷的是，自己并不是非常喜欢所学的专业，而且该专业就业前景不太好，“我但心，以后不好找工作……”

B 人际关系是大学新生心理问题“高发地段”

“在大一新生中，与潇潇有着同样烦恼的并不少见。”国家二级心理咨询师周金妹表示，其实，如果上了大学才发现所学的不是自己喜欢的专业也不要轻言放弃，应该认识到所学的专业不等于将来要从事的职业，生活中上学学A专业，工作后从事B职业的人很多很多。

“除了对专业方面的困惑之外，人际关系也是大学新生心理问题的‘高发地段’。”周金妹提醒，进入大学校园，许多大学生在情感关系方面处理不好。应当认识到，任何情感关系都不应阻碍到学习，健康的情感关系应对学习和生活起到积极促进的作用，如果因此无心学习，那么这样的情感关系一定是出了问题。

“人际关系方面的问题在大一新生中更多地体现在与室友之间的关系方面。”周金妹表示，如今的大学新生个性都比较独立，在之前的生活中多数没有集体生活的经验，在大学初期，室友之间容易起冲突，有的学生甚至被整个宿舍孤立，从而产生一系列“不适应”，甚至心理问题。因此，如何在保持每个人个性的前提下大家和谐相处是每个大学新生面临的新课题。首先应学会接纳别人。其次，应该意识到每个人都是有个性的，人们应该在保持个性的前提下各自精彩，而不是相互排挤。

“要把自己放在集体里，不要过多地强调自己的个性，要找出和他人的共性，和室友、同学多沟通、多交流，多帮助他人，在自己有困难时也向别人寻求帮助。”周金妹建议，一旦发生小误会，试着敞开心扉交流，千万不要生闷气，暗地里排挤、孤立，只要能够平心静气地交流沟通，误会都会消除。“面对学习、生活的不适应，大学新生除进行自我调试外，还可积极寻求外部支持，比如向亲友倾诉或进行心理咨询。”

周金梅建议，大一新生还可以多参加一些社团，通过参加社团，会认识来自不同领域不同专业的同学，使自己对其它的领域有一定的了解。通过社团与有共同兴趣的人交流，也会促进自己的人际交往，认识更多的朋友，锻炼自己的社交能力。同时，也可以尝试去竞聘学生会的职务，更好地锻炼自己各方面的能力。

C 相关链接 大学新生会经历3个阶段适应期

大学生从中学到大学的转变中，主要经历3个阶段的适应期，第一阶段就是入学前三个月，主要包括军训、加入社团、学生会等组织，和室友相处，积极融入大学生活。

第二个阶段是入学第四个月到第二学期开学，这期间要经历大学的第一次考试，有些新生开学时忙着各种活动，耽误了学业；有些新生则面对自由的课余时间无所适从，大部分课余时间用来上网，这些原因都导致考试有可能没考好，心理上一时接受不了，形成落差。

第三阶段则是第二学期之后，这是大学生确立新目标的另一个关键时期，包括考研、考级、就业等，为未来打下基础。

新书推荐

《书名高脂血症家庭医生百科》



定价：29.8元

出版社：安徽科技出版社

内容简介：高脂血症是导致多种心脑血管疾病的“罪魁祸首”，曾经被称为“无形杀手”，它的发病率很高，和高血压、高血糖并称“三高”。本书介绍了和高脂血症有关的医学知识，以及高脂血症患者的饮食调养、运动调养、生活护理等方面内容，让患者通过阅读本书懂得如何用正确的方法调理身体，改善病情，用正确的心态去面对高血脂，摆脱高血脂带来的困扰。本书内容全面、通俗易懂、实用性强，有助于提高高脂血症患者的生活质量。

缘来有你

●M.8407男，合肥市级医院主任医生，56岁，1.75米，大学，离单，儒雅谦和重情，经济优越。诚觅一位48岁左右，1.62米以上，温柔贤淑气质佳的单身女士爱相随。

●M.8329男，合肥省直机关公务员，硕士，31岁，1.75米，离单，英俊真诚儒雅，经济住房优越。诚觅35岁以下，1.62米以上，职业稳定，温柔文静、气质佳富内涵的单身女孩牵手一生。

●M.8756男，合肥金融单位，硕士，26岁，1.80米，未婚，英健进取，风度翩翩，家境优越，车房俱全。诚觅一位28岁左右，本科以上，温柔清秀端庄的未婚小姐爱心永结。

●F.9783女，合肥事业单位，本科，25岁，1.65米，未婚，肤白秀丽，亭亭玉立，独女。诚觅一位35岁以下，1.72米左右，本科以上，综合素质高有事业心的未婚先生爱相约。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室），了解详细情况。咨询电话：18919621348（崇老师）

心理门诊

读者：孩子5岁了，特别调皮，总喜欢和大人“对着干”，还喜欢恶作剧，该怎么教育他？

心理专家：5岁的孩子正处于形成自我的阶段，所以会有上述表现，这个年龄段是人生的一个叛逆期，是正常现象，家长正确引导就好了，切忌不要批评惩罚打压，否则在孩子成年后容易出现自卑或者其他心理问题。

□记者 马冰璐