

今天



读书之乐
乐陶陶，

对此读书
功更倍。

近床赖有
短檠在，

萧然万籁
涵虚清。

不觉商意
满林薄，

篱豆花开
蟋蟀鸣。

昨夜前庭
叶有声，

翁森



向左滑动



开学使我快乐



要开学了，终于可以光明正大地学习了，好激动！



马上就要踏入大学生活，完成从高中生到大学生的蜕变，第一次离开父母，实现真正意义上的独立，兴奋之余，我不禁有些胆怯和焦虑，我到底该怎么办呢？



作为一名新生，对于未知的事物都是好奇和担忧的，担心处理不好室友关系，害怕自己不合群，在生活、学习和社交方面都存在着自己的焦虑。不要担心，我们会为你一一解答。

/ QUESTIONS

01 生活方面

有的同学可能可以快速的适应新的环境，对自己的专业也很满意，对前方的道路很明确。但更多同学可能在刚进学校的会感到和心中的学校有些许落差，从而在心里对如今的学校产生排斥心理，不愿意以平和的心态接受同学甚至对自己所在院系不满意，认为院系的设施不完备，院系的老师不好，同学不好接触，用挑的眼光审视自己所处的环境，无法融入新的环境。

02 学习方面

对自己所学专业不满意；课余时间不知如何分配；对大学生活失去了目标；对自己的未来充满困惑，在游戏与网络上花费了大量时间。

03

交往方面

在交往方面对于社交有些许抵触，不愿意交新朋友，对没有熟人的环境感到陌生与孤独。

SUGGESTIONS



- 1.主动适应新的学习、生活环境和方式.
- 2.正确审视自己，给自己一个合理定位.
- 3.正确的审视自己的专业和就业形势.
- 4.改变人际交往观念.
- 5.树立正确的爱情观.



从幼儿园到高中，我们都没有真正意义上离开父母，开始群居生活，实现真正意义上的独立，对于我们来说，这不妨是一个锻炼的机会，总有一天我们会离开父母的庇护，开始自己的人生。

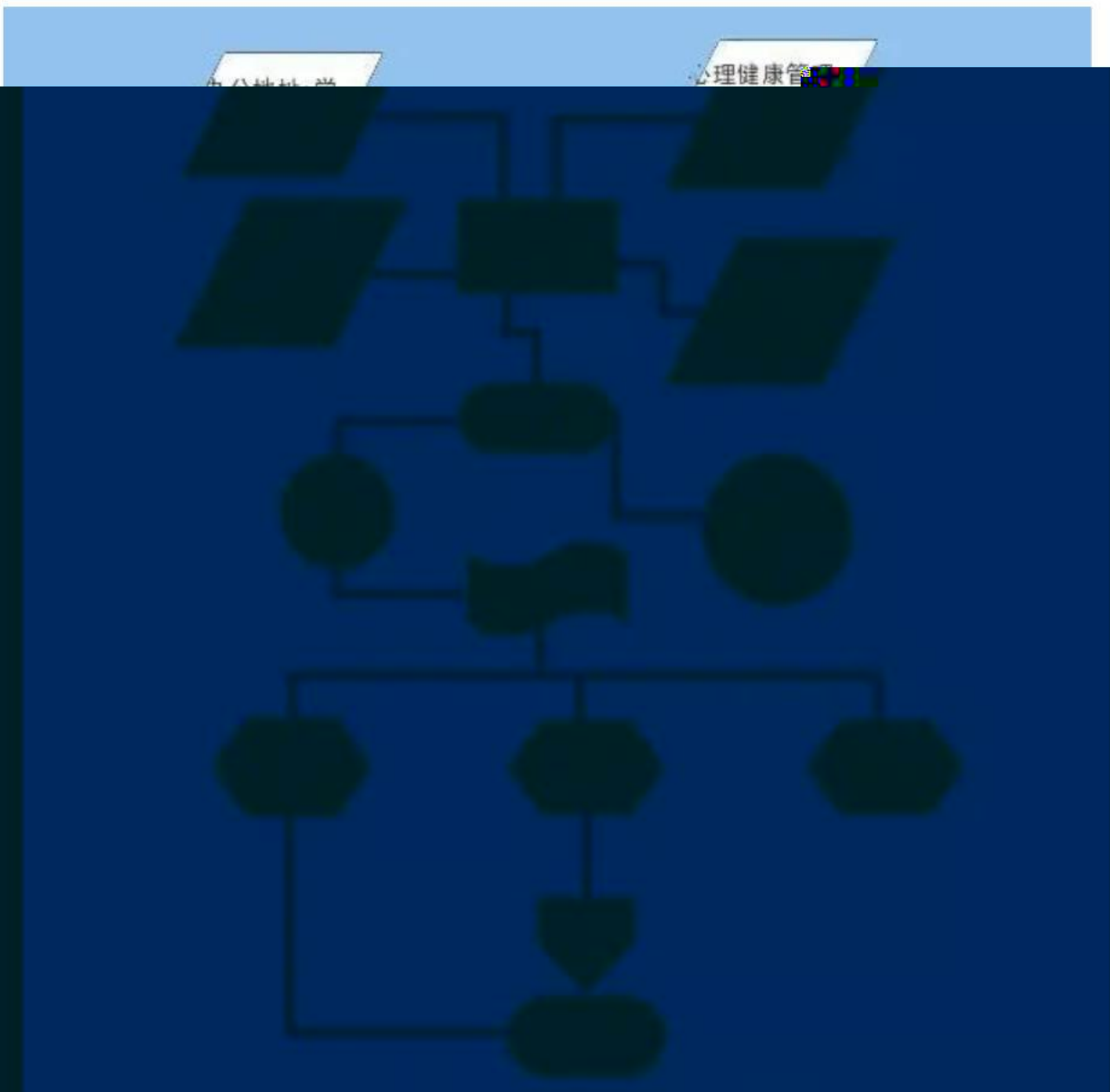
若开学后焦虑心理严重，无法通过自身缓解，可咨询我校三位心理咨询专职教师。

蔡老师：18965188112 (手机)
1306708369 (QQ)

白老师: 13860191760 (手机)
764684547 (QQ)

张老师: 18850292256 (手机)
532152740 (QQ)

预约流程如下



除预约我校的心理咨询外，还可拨打厦门市24小时免费心理援助热线。

电话：0592-5258185



厦门市24小时学生心理援助热线

电话:0592 - 5258185



风里雨里
厦工等你

2020
9.15

图片来源：网络 厦门工学院

首尾图：李佳琳

编辑：梁雅文 丘宇强

审核：蔡丽煌 张祥萍



厦门工院校心委 出品