

你好，新同学！你好，新自己！

——2025 级新生心理调适指南

亲爱的 2025 级新同学们：

祝贺你们一路前行，终于抵达人生的新阶段——大学。欢迎来到这片既承载梦想、更安放你未来四年/两年所有欢笑、迷茫、成长与感动的土地。

大学是一座跨越地域的桥梁，将来自五湖四海的你们汇聚于此；它也是一段充满可能的时光，让你们去探索未知、去见山、去见水、去见全新的自己。

站在这个迈向新我的路口，若你心中有些许迷茫，请知道，这一切都是成长脚步声。在这里，我们愿陪伴你度过这段心理适应期，帮助你聆听内心、拥抱变化。让我们一起，从“心”开始，解锁你的无限可能。

一、环境适应：在不确定中寻找新的稳定感

进入陌生的校园，你可能既兴奋又忐忑。这种“过渡期的不确定感”是大脑对新环境的自然反应。当我们离开熟悉的环境，心理安全感受到挑战时，会产生暂时的应激反应——这完全是正常的心理适应过程。

建议你先从熟悉物理环境开始，用一周时间走遍校园的每个角落，找到让自己感到舒适的学习空间，尝试食堂的不同窗口。这些小探索能帮助你逐步建立对环境的安全感。同时，保持与家人的定期联系，但也要有意识地拓展新的社交圈。记住，适应需要时间，就像植物移栽后需要缓苗期，不要苛求自己立即完全适应。

二、人际适应：在联结中保持自我的完整性

宿舍里的初次见面，课堂上的小组合作，社团中的欢声笑语……大学的人际关系如同一幅刚刚展开的画卷。心理学中的依恋理论告诉我们，每个人都需要安

全的情感联结，但建立关系的方式可以各不相同。有些人能快速融入新群体，有些人则需要更长时间观察和适应——这没有优劣之分，只是性格的多样表现。

在构建新的人际网络时，边界意识尤为重要。学会在合群与独处之间找到平衡，既勇敢地伸出友谊之手，也懂得守护自己的情感能量。如果遇到人际摩擦，不妨将其视为理解多元世界的契机。记住，真正健康的关系不是始终和谐，而是能够在分歧中依然相互尊重。

三、学习适应：从被动接受到主动探索

大学的学习是一场从知识消费者到知识创造者的美丽蜕变。你可能会惊讶地发现，这里没有标准答案，只有不断深入地追问；没有填鸭式的灌输，只有启发式的引导。这种转变初期会带来一定的“认知失调”，但这正是深度学习的开始。

尝试建立新的学习认知：不必追求每门课都完美掌握，而是找到真正点燃你好奇心的领域；不要独自埋头苦读，多与老师同学交流思想。已有相关研究表明，采用“生成式学习”（Generative Learning）——即通过教授他人、绘制概念图等方式加工知识——能够显著提升学习效果。最重要的是，学会与不确定性共处，在探索中享受知识本身的乐趣。

四、情绪适应：与自己的内心温柔相处

夜深人静时，想家的情绪突然袭来；看到身边优秀同学时，自我怀疑悄然浮现……这些情绪波动都是过渡期的正常反应。从神经科学的角度来说，环境变化会在某种程度上激活我们的杏仁核，进而产生情绪波动。

培养情绪管理能力是大学阶段的重要功课。我们可通过正念冥想、情绪日记等方式，学习观察情绪的来来去去，而不被其完全掌控。记住，自我关怀不是自我放纵，而是在艰难时刻给予自己理解和支持。就像对待好朋友一样对待自己——你不会苛责朋友偶尔的失误，为什么不能同样宽容地对待自己呢？

五、自我适应：在探索中构建身份认同

大学四年/两年最珍贵的礼物，或许是你有机会重新认识自己，构建稳定的“自我同一性”。这是一个探索“我是谁”“我想要什么”的过程，可能会经历试验、迷茫甚至短暂的倒退，但每一步都是成长的必经之路。

不要急于定义自己，允许自己在尝试中发现可能性。建议你多尝试选修不同领域的课程，参加2~3个真正感兴趣的社团；允许自己改变方向，大学四年足够重新开始；建立“成长型思维”，将挫折视为学习的机会而非失败的证据。每周留出时间独处反思，记录自己的感受和发现。记住，人生不是直线前进，而是螺旋上升的过程。

亲爱的新同学，适应不是一个需要快速完成任务，而是一段值得细细品味的旅程。如果你在过程中感到难以独自应对，请记住：寻求帮助是智慧的象征。学校心理咨询中心始终向你敞开大门，我们愿意陪伴你度过这段特别时光。

愿你在这片新天地里，既能勇敢探索世界，也能温柔对待自己。你的大学生活刚刚开始，而所有美好的故事，都始于一次勇敢地尝试。加油！

期待在校园里遇见绽放的你！

【心理服务资源分享】

1.云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；心理热线：0871-65919822

2.云南省青少年服务热线：12355

3.云南大学心理健康教育中心 AI 心理咨询平台

网页版网址：<http://mhi-sei.ynu.edu.cn>

AI 心理咨询微信小程序：



4.学校心理健康教育服务平台：

QQ 咨询：670781363；

心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

心理咨询预约二维码：

心理咨询预约登记表



微信扫码或长按识别，填写内容

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬

终审/辛锡灿