

怦然“新”动，从“心”出发

——新生心理调试指南



Hi, 亲爱的小萌新们，欢迎来到滇西科技师范学院，滇院的魔法大门已为你们轰然洞开！

刚刚踏入这片充满奇遇的学术森林，你们是不是既心跳加速，又手心冒汗？别怕，那不过是成长路上最炫酷的开场动画！

知道吗？在这里，每一次挑战都是通往超能力觉醒的秘密关卡。你们将解锁自信、坚韧和无限创意的新技能，成为自己故事里最耀眼的主角！

为此，我们特制了一份“新生心灵导航仪”，它不仅仅是指南，更是你们的奇幻地图，指引你们穿越迷茫的迷雾，直达梦想的彼岸。

准备好了吗？让我们一起，在这五彩斑斓的大学画卷上，挥洒青春的色彩，绘制属于自己的传奇篇章！

解锁关卡 1：环境适应

(1) 积极探索校园新领地

开学的钟声刚刚敲响，正是你成为校园探险家的最佳时机！利用这初来乍到的几天，像寻宝一样穿梭在校园的每个角落。教学楼里藏着知识的宝藏，图书馆



则是静谧的智慧海洋，食堂是味蕾的盛宴之地，而宿舍则是你温馨的避风港。一步步走，一点点记，让这些地方在你的心中绘成一幅清晰的校园地图。

(2) 科学合理安排时间

大学，这片自由的天空下，时间管理成了你的超级能力。不妨现在就动手，绘制一张专属于你的作息时间表吧！给学习留出足够的空间，让知识之树茁壮成长；别忘了为休息安排温馨时光，让疲惫的心灵得以休憩；还有那些让你笑逐颜开的娱乐活动，也别让它们缺席哦！平衡好每一刻，让大学生活既充实又多彩。

（3）培养独立生活能力

告别依赖，拥抱独立！从最简单的事情做起——自己洗衣服，感受双手与衣物间的温柔对话；整理房间，让每一个角落都散发出井然有序的气息；管理财务，学会让每一分钱都花在刀刃上。这些看似微不足道的技能，却是你在大学乃至未来生活中最坚实的后盾。掌握它们，你将更加自信地面对生活的每一个挑战。

解锁关卡 2：人际交往

（1）主动结交新朋友

你知道吗，无论你是 i 人还是 e 人，人际连接都是生活中不可或缺的一部分。但每个人结识新朋友的速度，真的就像树叶一样各有各的独特。你可以选择和老朋友分享你丰富多彩的大学生活和细腻的感受，那份默契与温暖无可替代。同时，也勇敢地迈出步伐，去结识新朋友吧！从与室友的日常交流



开始，加入那些让你心动的社团，你会发现，每个人的成长背景和性格特点都如此不同，它们像调色盘上的颜色，共同绘制出青春的斑斓画卷。

在这个过程中，你可能会感受到差异和冲击，但请记住，正是这些不同让世界变得如此精彩。在相互理解和尊重的基础上，你们将携手并肩，共同编织出一段段难忘的青春篇章。这段旅程，不仅会让你收获真挚的友谊，更会让你学会如何在多元的环境中成长和绽放。

（2）学会包容与理解

包容，是心灵的超级扩容术。室友的夜聊或许打乱了你的早睡计划，但那也是青春最真的声音；同学的不同见解，可能初听起来有点“另类”，但正是这些不同，让思想的碰撞擦出最亮的火花。理解万岁，它是人际交往的黄金法则。想

象一下，如果每个人都能站在对方的角度，就像玩 MOBA 游戏时，队友间的默契配合，即使面对挑战，也能携手共进。当你遇到摩擦，不妨深呼吸，试着从对方的角度想一想，那份理解就像春日里的一缕暖阳，能融化最坚硬的冰。

(3) 善于表达真诚的赞美

赞美虽是零成本的礼物，但却能帮你收获满满的友谊和正能量。而且，它还能让你的生活更加积极向上，因为你会发现，当你开始赞美别人时，自己也会变得更加快乐和满足。那如何真诚地表达赞美呢？附上“FFC”赞美法则，旨在通过表达感受（Feeling）、陈述事实（Fact）和进行对比（Compare）来真诚地赞美他人，从而拉近彼此的距离，增强信任感，提升人际关系。



感受：在赞美他人时，首先要真诚地表达自己的感受。这不仅能让对方感受到你的真诚和善意，还能拉近你们之间的距离。例如，当看到朋友在经历挫折后依然保持坚强和乐观时，可以说：“我真的很佩服你，面对这样的困境你依然能够保持如此乐观的态度。”

事实：赞美需要有事实作为支撑，通过具体的事例来证明你的感受并非空穴来风。例如，当看到同学在项目中表现出色时，可以说：“你在这个项目中的表现真的很出色，你的贡献是有目共睹的”。

对比：通过对比，能够更好地突显自己的感受，让对方更加深刻地理解你的意图。例如，当看到朋友在减肥过程中付出了巨大的努力并取得了显著的成果时，可以说：“你真的太厉害了，相比之前的你，现在的你简直判若两人。”

解锁关卡 3：学业启航

(1) 精心规划学习路径

进入大学后，你可能会发现，课堂上老师不再像高中或专科那样手把手地教你，而是更多依赖自学，这可能让你感到不适应。另外，课程进度快，作业多，

有时候甚至会觉得自己跟不上节奏，产生焦虑和无助感。如果你缺乏合理的时间管理，可能会陷入拖延的恶性循环，进一步增加压力。大学课程具有自主性与快节奏的特点，因此制定一份周详的学习计划至关重要。预留时间用于课堂准备、课后复习以及自我提升，可以助力你的学习进程井然有序，从而避免考前匆忙备战的窘境。

(2) 充分挖掘学习宝藏

大学，是知识的宝库，等待着每一位探险者的挖掘。不要忘了，图书馆不仅是藏书的殿堂，更是你思想碰撞的乐园；电子资源平台则如同连接世界的窗口，海量信息触手可及；而开放课程，更是跨越时空的桥梁，让你有机会聆听全球顶尖学者的教诲。



此外，与师长、同学及学长学姐的交流，更是无价之宝。他们的经验分享、建议与鼓励，将成为你学习旅途中的宝贵灯塔，照亮你前行的道路。

(3) 强化自主学习能力

在大学，自主学习能力是你最锋利的武器。它不仅能够让你在学业上取得优异成绩，更能为你的未来职业生涯奠定坚实的基础。利用课余时间，勇敢地探索未知领域，培养自己独立思考与解决问题的能力。每一次的自我挑战与突破，都是对自我潜能的一次深度挖掘。当你习惯于主动寻找答案而非被动接受时，你会发现，学习的乐趣与成就感将如影随形，伴随你走向更加辉煌的明天。

解锁关卡 4：情绪调试

(1) 悦纳情绪，拥抱变化

开学伊始，在满怀期待步入新旅程的同时，你或许会遭遇到生理与心理的双重挑战——“开学综合征”。这一系



列表现为在生理方面可能会出现失眠、嗜睡、恶心、腹痛、疲倦、食欲不振等情况，在心理方面可能会出现

记忆力减退、理解力下降、厌学、焦虑、上课走神、情绪不稳定等情况。这些“开学综合征”的表现是正常现象，均为转型期的自然反应，需要积极正视并做好调整。告诉自己：所有的情绪反应都是正常和暂时，是可以调整的。

(2) “SWTC”情绪护卫策略

面对负面情绪，不妨运用“SWTC”法，四步走向积极：

S (Stop): 暂停，阻断负面思绪的蔓延。

W (Write): 书写，勇敢记录并表达内心的感受。

T (Think): 思考，用理智之光照亮情绪阴霾，积极寻找解决方案。

C (Change): 转换，换一种视角审视问题，开启新思路的大门。

(3) 科学运动，强健体魄

运动，这位身心健康的忠实伙伴，不仅能够强健你的体魄，提升免疫力，让你远离疾病的侵扰，更能在挥洒汗水的过程中，促进多巴胺等“快乐激素”的分泌，驱散焦虑的阴霾，让情绪状态焕然一新。每日坚持适量运动，让身体与心灵在运动中相互交融，共同经历一场由内而外的蜕变，收获那份来自心底的宁静与自信。

心理服务资源分享：

1.学校心理服务：QQ 咨询：670781363；心理热线：

0883-8884488；地址：学校致真楼附楼 219 室

2.云南省“守望云心”心理服务平台热线：0871-65919822；

QQ 咨询：3116422154

3.云南省青少年服务热线：12355

4.昆明市心理危机干预与研究中心：0871-6501111

5.全国希望 24 小时热线：4001619995



相约山海，共赴心约，一起走近，走进，不断阅己、越己、悦己！

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬、黎俊良

终审/辛锡灿