



# 大学新生入校难适应 心理问题引关注

大一新生踏入梦寐以求的大学校园那一刻无疑是激动的，可面对偌大的大学校园、陌生的师生员工、复杂的教学楼名称，新生们多少感到有些迷茫。新生们离开自己熟悉的家乡和父母，在短暂的时间里要迅速适应大学生活，对新生的心理素质也是一种考验和锻炼。

大一新生踏入梦寐以求的大学校园那一刻无疑是激动的，可面对偌大的大学校园、陌生的师生员工、复杂的教学楼名称，新生们多少感到有些迷茫。日前在清华大学举行的新生家长座谈会上，新生心理健康问题被搬上了桌面。

新生们离开自己熟悉的家乡和父母，在短暂的时间里要迅速适应大学生活，对新生的心理素质也是一种考验和锻炼。“我的孩子本来就比较恋家，到了新环境肯定难适应，不过还是希望他能独立些，毕竟我不能陪他一辈子”、“孩子一直都盼望着这一天，想着可以脱离我的唠叨了”、“我的孩子从初中开始就一直住校，适应方面应该没有问题”。在家长座谈会上，新生家长们纷纷介绍了自己孩子的情况。学校心理健康服务与研究中心的专家和老师们给家长们介绍了新生入学后可能会遇到的心理问题、常见的亲子沟通方法，并提出了一些建议。

西华大学心理健康服务与研究中心的老师王慧莹介绍说，统计显示，约90%的大一新生入校后，短期内会在不同程度上产生心理不适应感，新生有不适应感属正常现象。另外，大学生的心理问题与家庭有着必然联系，在大学期间，父母对孩子的影响毋庸置疑。对待大学生心理问题的原则是“预防”比“治疗”更重要，家长要多了解学生的发展动态，多与孩子进行有效沟通，如果发现孩子有心理问题，要及时处理，不能不管不问。

新生进校后，学校将举行面向全校9000余名新生的新生适应及生涯规划等系列讲



座，并对部分新生进行适应团体心理辅导，学校还将首次采用网上测评的方式，对新生进行心理普测，并将普测情况反馈给各个学院。

据悉，西华大学长期采用家校合作的方式，促进学生心理健康发展。学校建立了家庭学校沟通平台，建立了学生心理健康与家庭教育档案。学生的辅导员老师会与学生家长主动联系，交流学生在校情况及可能遇到的心理问题，与学生家

长一起帮助学生解决心理健康问题。学生家长也可以通过心理健康服务与研究提供的邮箱与学校的专业心理咨询师交流，老师们会给家长们进行指导，并和学生的辅导员、班主任联系，共同关注学生的成长成才。学生个人还可以通过个体咨询、团体咨询、职业测评等心理健康服务与研究提供的心理健康服务，主动解决心理健康问题，舒缓紧张情绪。

据中新网

蓝天口腔保健知识讲堂

本栏目由蓝天牙科冠名



## 呵护孩子 预防龋齿

9月20日为全国爱牙日。据统计，我国青少年患龋齿概率为70%—90%，恒牙龋齿呈上升趋势，整体的口腔情况不容乐观。

儿童龋齿的预防方法：

- (1) 早晚两次刷牙，晚上睡前刷牙更重要。
- (2) 选用适合儿童年龄的保健牙刷，每3个月更换一次。
- (3) 做到一人一刷一口杯。
- (4) 儿童学习刷牙，家长应当帮助和监督。
- (5) 养成良好饮食习惯。
- (6) 定期进行口腔检查，及早治疗龋齿。

为了回馈广大市民的厚爱，蓝天牙科定于9月20日、21日在位于“商”字北200米处的新城国际大门里的蓝天牙科门诊开展免费口腔健康咨询和诊治。

咨询电话：0370—2577120

健康维权，责无旁贷。在您的健康生活中，有没有遇到过烦恼事、困惑事、愤怒事、感动事？健康新闻热线：0370—2622525



### 商丘网广告招商热线：0370-2628098

地址：商丘市归德南路6号商丘日报报业集团网络中心