（上接7版）

大学生的心理调适

当你们告别了中学时代，戴上大学校徽，就从熟悉的环境进入陌生的环境，胜利的终点变成了新的起点。由于生活时空的变化、师生同学的更新、学习方式的改变、角色的转变、生活经验的缺乏等诸多因素，常使一些新生产生焦虑、抑郁、自卑等情绪，如果不及时解决，会给后续学年留下“后遗症”。面对一系列的心理矛盾，需要尽快适应并进行合理调适。这几年，大学生由于心理问题没得到及时的调适而引发的各类问题有增无减，值得社会和家长的思考。

作为大学生，你们也许将遇到相似的心理问题，我认为产生这种心理矛盾主要有以下几方面原因。这一切，你们应该开始了解。

一是求学动力的暂时消失和目标未定的彷徨。在高考之前，读书的目标非常明确——上大学。一旦上了大学，还没建立新的求学目标，暂时失去了求学动力，同时也没有外在压力，有意无意地放松自己。多数学生进了大学后，需要一段时间适应，才能从彷徨迷失中找到自己，建立新的追求目标。在这之前，有的同学则常表现为情绪低落，无所适从。

二是社会角色的突变。进入大学后，新生的社会角色发生了急剧转变，社会、学校、家庭将开始以成年人的标准进行评价。作为一个独立的社会成员，你们将体验到了社会和家庭对你们的尊重和厚望。在自豪、自信的同时，也可能会感到莫名的恐慌。客观上由于涉世未深、经历尚浅，缺乏社会经验和能力，在自我意识中常会表现出自我情绪的失控、自我评价的片面，常常不易得到外界的理解。

三是客观环境的变化。在学校的学科差异导致专业的冷热升沉，加之大学人才荟萃，在知识、才艺、人际关系、家庭背景的差异，致使一些新生或孤傲或孤僻。人格上的独立、经济上的依赖、自学能力缺乏、思想比较单纯、社会阅历不够，这些常常发生自身观念上的冲突。再者，处于青年期的大学生，其感情丰富而又敏感，往往会产生既不愿轻易向人表露自己的心迹又迫切需要与人交往的心理矛盾。

如何进行心理调适或化解心理矛盾？我认为可以从以下几方面进行尝试。

一是正确认识自己。生活在当今社会的人，不能被动地顺应环境，须主动地去适应环境，保持个人与环境之间的和谐。《孟子》云“行有不得，反求诸己”，客观认识个人能力的优势和劣势，确定适合自己的追求目标，并通过艰苦努力实现目标。

二是克服应试教育造成的积弊。中学阶段的学习是应试学习，大学阶段的学习是以自学为主的求知学习。应该改变读书的观念，把“念书”提升到“求知”，逐渐改变自己在应试教育中养成的学习习惯，在学习和处世中养成独立思考和判断的习惯，逐步使自己在大学文化环境中心智成熟。

三是建立和谐的人际交往理念。主动积极地发展与同学的交往，获得准确理解别人和与人和睦相处的经验，并促进自己的和谐相处，积极参与社会活动，多了解社会，将自己融入集体和社会。

四是主动适应新的生活方式。大学生的学习、生活、闲暇娱乐、社会交往等有其独特的模式，逐步形成有节奏有规律的生活方式，以达到学习、生活、休息的和谐统一。

五是正确运用心理调适方法。自我激励法将调整自己的不良心理，情绪迁移法将把注意力从消极方面转移到积极方面去，尽量避免或减轻对自己情绪和心态的影响。

心理学家认为，诉说可以有效缓解负面情绪，而把欢乐与人分享则可以无限放大这种欢乐。因此，作为父母，希望你们更开朗和快乐，多与老师、同学、朋友交流，你们随时可以将在生活与学习中遇到的问题告诉父母，让父母与你们一起分担，一并努力，相信会有助于消除你们所遇到的困惑，保持最佳的精神和心理状态，迎接大学生活和学习的挑战。

爱你们的师长、校长
二〇一九年九月七日 于北京

月明之处是故乡

忆师大人的别样中秋情

又是中秋，又见月儿圆。明月自古以来就有着思念亲友、怀念故乡的涵义，苏轼在中秋佳节之际传达了“但愿人长久，千里共婵娟”的美好愿景，杜甫用“露从今夜白，月是故乡明”抒发思乡之情。“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”，我们慢慢长大，度过了一个又一个的中秋节，明月依旧是那个明月，人间却已经走过了好几个轮回，从被家人抱在怀里看月亮听故事的小孩，到背起行囊来到异乡，独自承担起责任与梦想的莘莘学子，对故土的依恋却像没有年轮的树，在心中某个角落根深蒂固。

就让我们翻开陈旧的篇章，共忆我们心中的那轮“明月”，那个故乡。

教育学部2019级的郭叶佳龙的故乡位于贺州市昭平县，那里有变幻的云，有清晨骤雨后萦绕山腰的云雾，也有山城正午的宁静，记忆里阳光穿过树梢，白云不时遮挡太阳。“在童年的记忆中，外婆经常带着我和表妹，不在乎是否烈日当头，也不在乎是否疲乏劳累，在偏离市区的郊外漫无目的地走，皮肤黝黑的我在大自然里欢腾雀跃。”故乡的景常常令人魂牵梦萦，遥望到的清晨云雾，触摸到的一花一草，品尝过的美味佳肴，都是我们最珍贵的记忆。

谈及家乡，教育学部2018级的黄湫珺自豪地称自己家乡是“革命老区”：“我们家乡较为知名的景点就是百色人民起义纪念碑，这是游客们不可错过的打卡地点。”它乡再美，终归不是故乡，当我们抬头仰望顶上的圆月时，总能透过这一轮明月看到自己的故乡沐浴在皎洁月光下的情景，愈加勾起了心底的思乡之情。

月是故乡明，家是故乡好。身在他乡时，那故乡的景，故乡的物，在故乡经历的那些点点滴滴，便如发酵池的酒一般，咕噜咕噜，活跃起来，不安分起来，散发出醉人的芳香。

马克思主义学院2018级的邓冈圣是湖南省永州市人，谈起自己的家乡，他言语之间是满满的自豪：“永州是湘江和潇水的交汇处，故有雅称“潇湘”。湖南也因此誉为潇湘大地。这里自古以来就是一个地灵人杰、物宝天华的地方。而这里则是湖湘文化的发源地。美食也很多，比较出名的有永州血鸭、东安鸡，当然，永州最出名的还是属于柳宗元的《永州八记》，有时间欢迎大家来到永州游玩，并品尝我们家乡的美食。”

同样来自湖南省的物理科学与技术学院2018级的朱在喜对于家乡最深刻的回忆是赛龙舟：“小时候，我常和家人一起去看赛龙舟，只记得人山人海，所有人都激情澎湃地为划龙舟的人呐喊助威。”在他的印象里，家乡湖南是一个“火热”的地方：“湖南可以说是全民吃辣的地方，几乎每一道菜都会放辣椒，湖南人是无辣不欢的。所以这里的人都很热情。”

文学院/新闻与传播学院2018级的李悠然是广西南宁人，南宁人除了吃月饼和赏月外，还会通过放龙灯、祭月等方式来庆祝一年一度的团圆之夜。“每到中秋节的晚上，吃完饭后，我们家里会用圆桌放上一些圆形的祭品，比如小吃，水果，月饼等。还有一些待嫁女子会在月圆之夜掏空柚子，在里面点上一小节蜡烛，放入水中，我们将这一习俗称为“放龙灯”，据说龙灯顺水漂流的远近预示着女子嫁的远近。虽然并不准确，但还是作为一个很有意思的、美好的祝愿，就这样流传下来。”

月是故乡明，人是故乡亲。“每逢佳节倍思亲”，思念也许是母亲的唠叨，父亲的责骂，爷爷的冰糖葫芦，奶奶的爆米花，还有那一首“摇到外婆桥”的歌谣。“我很想念我的家人，不能在家和他们一起赏月度过中秋节，感觉很难过。”在马克思主义学院2018级的韦祎记忆中，中秋节最开心的事情是爸爸会用柚子皮给她做灯笼，到了中秋那晚，她就可以拿着爸爸精心制作的柚子灯在伙伴们面前“炫耀”。离开家乡离开亲人的中秋节，记忆里普普通通的一人一物，一花一草，都化成了浓浓的思念，刻骨铭心，挥之不去。

马克思主义学院2018级的邓冈圣这样描述他记忆里和家人一起度过的中秋之夜：“每一年的中秋，我们家都会在当天备上一桌子的菜，大家围在一起庆祝中秋节。家里养的昙花大多也在这个季节开放。晚饭过后，我们会一起下楼看昙花开放。昙花开放的时间很短，但是香气却让人十分难忘。远离家乡来到桂林上大学的我，每到中秋节，就会自然想起远方的家人，还有那些一起度过的中秋。家乡的昙花因为照顾不周已经渐渐枯萎了，所以挺想念之前的情景。”

月亮有阴晴圆缺，人世间亦有悲欢离合，似乎所有的相聚都免不了会有别离的那天。因为不得已的理由离开的人们，只要我们记得，他就不会走远。会陪伴着我们度过每一个有月亮的夜晚，长长久久，不止是中秋节。最疼爱他的外婆于上个月去世了，教育学部2019级郭叶佳龙感慨万千地说：“如今再想到昭平的风景，脑海里便会浮现外婆小时候带着我去游玩的画面。虽然外婆去世了，但是她会一直留在我的记忆中，变成我的一部分，伴随着我继续在这个世界闯荡。”思念犹如风筝在空中飘荡，带着离乡游子们的牵挂自由自在地飞翔。明月照耀着你我，照耀着故乡，也照耀着我们日思夜想的亲人。

翻越一座座山丘，终于得以遇见这月明。无数人奔波在路上，只为一场短暂的相聚。中秋不仅是一个可以休息的假期，更是一个“停下来”的好时机，停下来，望一望来时路，念一念在远方彼此牵挂的人儿，满载一袭星光，前路漫漫才更有力量。

祝愿大家“花好月圆人团聚，青雀西来，嫦娥报我，万事胜意。”

（大学生通讯社：华浩茜、李妍）