

新生適應——相關問題 Q&A

中華大學 諮商中心 實習心理師 高巧倫

Q：剛進入新的學習環境，一切都好不習慣，該怎麼辦呢？

以下十種方法可以幫助你成功地調整大學生活！

一、參與進來：參與可以培育積極的想法和感受，並擁有良好的自尊和學業上的成功。

二、保持積極的態度：保持積極的態度，讓你在面對各種狀況時都能擁有正向的能量。

三、去上課：出席在課堂上是你的首要任務之一，你的學業成就有賴於良好的出席率。

四、適可而止：你可以選擇參與社團、享受聯誼等等，但要把握一個原則便是適可而止。做任何事情都要適度，千萬別因玩樂而荒廢學業，也別因學業而忘了休息。

五、留在校園：若能住在宿舍是在好不過的了，不用擔心通勤等煩人的問題，且留在校園中可方便取得校內的資源連結，有事情要請教老師或行政單位時也比較容易。

六、吃飽睡好：當你的身體得到適當的滋養時，便能發揮最好的功能。

七、養成良好的壓力管理：適度的壓力可以激勵你成長，但過多的壓力將造成你生、心理上嚴重的困擾。每個人對壓力的容忍程度皆不同，嘗試一些壓力管理技巧，以幫助緩和情緒。若你的壓力是恆定的，可能需要改變原有的生活方式，或至學校的諮輔中心尋求支持。

八、溝通富有成效：在與他人溝通時，必須認知到彼此的不同，並尊重與自己不同的觀點。

九、保持健康的關係：人際關係是很重要的，如何在新生適應期間照顧你的情緒健康，便是家人及朋友的支持。與家人、老朋友保持聯繫，使他們成為你的支持系統，同時花時間在新環境裡建立良好的朋友圈。此時的你必須耐心等待和尋找機會走出去，結識新朋友。

十、保持專注：避免或減少干擾你的注意力的事情。



Q：聽學長姐們說參與社團可以認識新朋友、學習新技能等種種好處，但是社團種類那麼多，該如何選擇才好呢？

參加社團可說是訓練自治、群體生活及人際關係的大好機會，找個與適合自己或對自己有益的社團可促進自我成長。然而社團種類繁多該如何選擇呢？建議同學們依自己的情況而定，分別選擇不同性質為佳。

既然參加社團的好處這麼多，又該如何選擇我的最愛呢？以下幾個步驟幫助你做出最佳選擇：

- 一、了解學校社團的種類及性質。
- 二、想想自己的興趣及能力是什麼。
- 三、這個社團是否適合我的人格特質及價值觀。
- 四、考慮自己的時間安排，我可以花多少時間在社團上？
- 五、參加這個社團對我有何幫助？



Q：第一次離家在外，即將展開住宿生的生活，要如何學習和室友相處呢？

第一次離家在外，對大學的一切都感到新鮮，尤其住宿生活能夠認識不同的朋友，真是既緊張又期待，而以下有幾項小守則，能協助你有更良好的室友相處之道喔！

認識我們的不同：

瞭解自己和對方的生活作息、習慣，以及彼此重視與在乎的生活細節是很重要的！有的人喜歡早睡早起，有的則習慣當夜貓子；有些人喜歡將音樂開得很大聲、有些人則喜歡安靜地看書；甚至吹冷氣習慣開幾度、多久打掃房間一次等等。因此，先讓對方能知道你的生活習性和重視的事情，也花一點時間瞭解你最親近的室友吧！

學習如何分享與協：

每個人都來自不同的家庭，擁有各自的優點和缺點，觀念和想法沒有對錯，有時只是不同而已。你可以在一開始就建立起寢室的溝通管道，例如寢室中的深夜聊天、定期舉行寢室會議等等。當遇到觀念不同時，試著讓彼此充分表達內心的想法與感受，也適度為對方著想而互相調整生活習慣，學習如何分享與協調將會增進你的溝通能力喔！

訂定寢室公約：

在學期開始時，和室友一起訂定寢室公約，如環境的清潔將如何分擔打掃、空間使用約定、讀書與就寢時間的共識等，都有助於往後的相處，讓彼此擁有個乾淨整潔而溫馨的居住環境！

相互扶持的好夥伴：

可以透過寢聚、寢遊，拉進彼此的距離並增強凝聚力。相信當你力不從心時，室友將會是你最親近的朋友之一，適時地讓他有瞭解和幫助自己的機會；若是室友向你求援，也學習盡己所能地伸出援手與陪伴，讓彼此能成為對方最即時的支持系統！

保有彈性的空間：

當我們對自己和他人的行為有更多了解時，就越能控制自己的反應，並且

有助於紓解人際關係中的張力，與他人的相處也會更和諧。在處理寢室關係時，要善於緩解自己心理的壓力，適度表達自己的想法，不要因壓抑而導致情緒不佳，甚至影響自己的生活。因此，除了在一開始便說清楚自己在意的地方，達到彼此溝通協調的目的外，擁有彈性也是一件很重要的事情！

在與室友相處的過程中可以幫助自己了解自我、學習人際相處之道，甚至覓得了一輩子的知音，這些將會是獨一無二的珍寶！