

进入大学校园你孤独吗

刚进大学校园 失落、迷茫成关键词 面对新环境

新学期伊始，又一批学子跨进大学的校门。随着军训结束，大一新生们迎来了属于自己真正的大学生活。由于生活和学习环境的变化，许多大一新生一时难以适应这种角色的转换，心理出现较大波动。记者调查发现，许多大一新生难以面对学习、人际交往、生活等方面出现的问题。专家认为，如果大一新生处理不好这些问题，将直接影响到他们的学习、生活。

学生：我不知道怎么和同学沟通

“军训期间，每次和父母通电话，我都要哭上半天。”来自德州的新生小李说，由于第一次离家这么远，加上军训带来的疲惫，让她感觉特别孤单无助。对于小李来说，除了想家，和同学之间的人际关系也让她头疼，每次吃饭看到同学三五成群的一起，心里很是羡慕，很想融入到她们的圈子，但是“我不知道该怎么和她们沟通。”

记者走访发现，像小李这样不懂得如何处理人际交往的同学不在少数，而且多以外地学生居多。而对于临沂本地的同学而言，学习上的不适应则是他们最为担心的问题。“高中生活很紧张，进入大学之后没有那么大的

地方的学生聚在一起，不同的生活习惯也让许多新生不适应。“我宿舍里有的同学喜欢玩电脑到半夜，有的喜欢打呼噜，吵得我每天都睡不好觉。”新生小赵说，尽管心里不舒服，但也只能忍了。“如果提醒他不要玩到很晚，又怕同学关系不熟搞得以后不好处，很是为难。”

探因：环境变化引发不适应

“在学习方面，缺乏学习动力和对所学课程没有兴趣是最令大一新生头疼的两大问题”。临沂大学有着多年大一辅导员经验的王老师表示，有的学生常以“我不喜欢这门课程”和“老师讲得不好”为理由来逃课，这种行为非常不好。他认为，与高中老师管理严格的教学方式不同，大学老师更注重专业知识的传授，在管理上会有所放松，这就使得学生需要加强主动学习，合理安排学习和放松的时间，“否

则会上也会造成内心的失落感。他表示，高中时候有人管，学生对老师形成一种依赖感，上了大学很多时候处于一种“无所事事”的状态，大一新生希望有人可以告诉他该怎么走。

专家：积极融入集体生活

临沂市著名心理咨询师孙硕认为，大一新生首先要适应大学老师的教学模式，然后学会自己看书，除了专业书籍外，多看些培养个人修养等对于个人发展有利的书。其次，新生尽快确立自己大学四年的目标，有计划地进行学习，合理安排学习和放松的时间。

在生活习惯上，孙硕建议同学之间要相互包容，相互体谅，尊重彼此的作息时间，不要因为自己一时贪玩影响了其他人休息，从而影响室友之间的关系。

而在孙硕看来，积极融入集体，多与外界沟通交流是解决心理不适应问题的不二良

在读“老生”说 沟通很重要

面对大一新生的困惑，许多在读的“老生”给出了不少如何适应新学校的秘诀。他们认为，其实大一的生活没什么可怕的，只要懂得沟通，一切都能解决。

大一新生可以试试以下几种方法：其一，多与本地同学沟通，因为他们对本地情况比较熟悉，多和他们交流自然会多些了解。其二，如果你感到孤独寂寞时，可以给原来的中学同学写信，打电话，互相鼓励或安慰一下。其三，在大学里树立新的目标也很重要，考研、参加社会实践活动、泡图书馆等方式都可以充实你的大学生活。

(专刊记者 王鲁娜)

畅游天下

9月27日—9月30日连续出版，敬请关注

联系人：于永超 电话：18058908087

山东旅行社(国际)

2011秋季夕阳红火热报名中

韩国首尔仁川双轮六日游

1680元/人(临沂起至10月11日发团)

港澳夕阳红火车双卧八日游

1680元/人(临沂起至10月13日发团)

青岛极地一日/二日游	黄金周期间天天发
沂水、蒙山一日游多条线路	黄金周期间天天发
威海大乳山、华夏城二日游	黄金周期间天天发
泰山一日、二日；方特一日游	黄金周期间天天发
青天河、云台山火车双卧四日游	10月1、2、3日发团
蓬莱、长岛两日游 (10月1、2、3、5)	黄山、西递三日游
北京汽车四/五日游 北京双飞四日游	10月1、2、3、4日发团
苏州、杭州、上海、乌镇3日游	10月1、2、3、4日发团
大连旅顺金沙湾双飞三日游	10月1、2、3、4日发团
青龙峡、峰林峡火车双卧四日游60元/人	9月30日10月1、2、3、4日发团

另备更多精彩十一线路欢迎来电垂询！！！！

地址：沂州路与通达路交汇处西200米泰山国际宾馆西侧
电话：8383761 8383822 15168913456 18153573521

快乐向前冲 欢乐大乳山

威海大乳山、华夏城欢乐二日游

420元/人10月1、2、3、4日发团

山东省综艺电视台“快乐向前冲”闯关活动大乳山景区拍摄时间：9月30日、10月1、2、3日，欢迎大家的参与！

临沂各大旅行社均可报名

咨询电话：18669910456

山青旅行社

“迎国庆，休闲产品大酬宾”，沂蒙道逍遥

十月黄金周发团线路：

天上王城、地下大峡谷一日游	140元/人
地下画廊、雪山彩虹谷一日游	140元/人
蒙阴蒙山、孟良崮纪念馆一日游	130元/人
天马岛、115师省府旧址一日游	130元/人
临沭苍马山一日游	130元/人
泰安方特一日游	255元/人
泰山一日游	260元/人
青岛极地海洋世界一日游	190元/人
青岛两日游	370元/人
北京四日游(晚班)	490元/人
威海大乳山、华夏城二日游	420元/人
昆明大理丽江双飞六日游	
长沙、韶山、张家界双飞五日游	
海南双飞五/六日游	
云台山、青天河双卧四日游	

另有更多线路，欢迎来电垂询！

地址：新华一路42号；人民广场南100米路东
电话：8070072 8070082

持本广告报名者可优惠20元(仅限1人使用，一日游和特价线路除外)；10人以上同时报名可享受团体优惠政策。

临沂天马旅行社

许可证号：L-SD-13004-002

十一期间特价线路

1、青岛	二日游
2、北京	四日游
3、大乳山、韩国服装城	二日游
4、苏州、杭州、上海+乌镇	三日游
5、云台山、青天河/皇城相府	三日游

另备有多条线路，欢迎来电垂询

电话：0539-8052919 13325086658

地址：临西三路与金二路交汇向北100米路东

临沂金海岸旅行社

经营许可证：L-SD-13016

十一国庆欢乐出行路线：

特价北京汽车四/五日游	9月30日-10月4日
苏、沪、杭、乌镇二/四/五日游	9月30日-10月3日
云台山、青天河/皇城相府三日游	10月1日-4日
西安兵马俑、世园会四日+/华山五日游	10月1日-4日
青岛极地海洋世界一/二日游	10月1日-7日
泰山/方特游乐园一日游	10月1日-7日
沂水大峡谷+天上王城/地下画廊+彩虹谷	10月1日-7日
蒙山、孟良崮/天马岛、115师//竹泉村、汶河漂流等一日游	

另备国内各条旅游线路；具体行程及优惠价敬请电询！

旅游热线：0539-2905990 2906990 QQ:552112099

地址：临沂陶然路169号陶然居大酒店西邻20米

临沂假日旅行社

山东省3A级旅行社 临沂市十佳旅行社

经营许可证：L-SD-13029

2011年十月国庆节计划：

1. 绍兴、普陀、溪口、乌镇汽车四日游	1480元/人	10.1号发团
2. 西安世博园华山汽车五日游	1460元/人	10.1号发团
3. 枣庄古城一日游	160元/人	10.2—7号发团
4. 北京汽车四日游	500元/人/双飞1680元/人起	9.30.10.1.2.3.4号发团
5. 北京汽车五日游	750元/人起/单飞单卧	1480元/人起 10.1.2.3.4号发团
6. 苏州杭州上海乌镇晚班三日游	500元/人/早晚(特价班)480元/人起	
7. 南京无锡苏州杭州上海乌镇千灯五日游	950元/人起/四日780元/人起	
8. 苏州无锡周庄休闲两日游	350元/人起	10.2.4号发团
9. 黄山汽车晚班三日游	750元/人起 /白班850元/人	10.1.2.3.4号发团
10. 黄山、千岛湖、杭州四日游	1250元/人起	10.1.3号发团

21. 云台山青天河晚班三日游 700元/人起/白班三日游 780元/人起

22. 蓬莱长岛两日游 400元/人起 /威海大乳山两日游 420元/人

23. 青岛极地两日游 380元/人 10.1—6号发团

24. 青岛极地一日190元/人 海底世界一日游 170元/人 10.1—7号发团

25. 泰山一日游 27元/人/方特欢乐世界一日游285元/人 10.1.5.6.7号发团

26. 天上王城大峡谷一日游 145元/人/地下画廊彩虹谷一日游 145元/人

27. 丽江大理昆明石林双飞六 2300元/人起/西双版纳四飞1380元/人起 天天发团

28. 桂林双飞五日游 3120元/人起 每周一三五发团

29. 海南双飞五/六日游 2380元/人起 每周一三五发团

20. 长沙韶山张家界双卧六日游 1700元/人起 9.30.10.1.2号发团

另备更多精彩线路，欢迎来电垂询！

广场营业部：临沂市银雀山路52号国家安全局沿街一楼
通达路营业部：临沂市通达路鲁班沂州宾馆一楼
联系电话：8131288 8131266 3129668 3129669

直通天下——中原文化之旅

皇城相府、云台山三日游

品质三星820元/人 10月1日、3日发团

青天河、云台山三日游

白班755元/人 三星晚班740元/人 10月1、2、3、4日发团

临沂各大旅行社均可报名

策划人：张珍

直通天下 齐鲁游专线

地下大峡谷、天上王城一日游	150元/人	10.1-10.7天天发
地下画廊、雪山彩虹谷一日游	150元/人	10.1-10.7天天发
竹泉村、汶河漂流一日游	150元/人	10.2/10.4/10.6发
蒙阴蒙山、孟良崮纪念馆一日游	140元/人	10.1/10.3/10.5发
天马岛、115师一日游	140元/人	10.1/10.3/10.5
平邑蒙山祈福一日游	140元/人	10.2/10.4/10.6发
临沭苍马山欢乐园一日游	140元/人	10月1日发
富华乐园(通票)、淄博古商城二日游	450元/人	10月1日发
沂南智圣汤泉、室内泳池一日游	148元/人	10.1—10.7天天发
自驾推荐线路：天上王城 50元/人(挂牌66元) 苍马山 26元/人(挂牌40元)		
汶河漂流 40元/人(挂牌50元)/智圣汤泉 88元/人(挂牌138元)枣庄抱犊崮 45元/人(挂牌60元)		

临沂各大旅行社报名热线：

国旅：8328888	天马：8109028	中旅：813325	假日：8131288	铁青：8110677	嘉华：8303588
神州：8116668	铁信：8110088	华星：8185507	大地：2956888	山水：8201201	绿茵：8209156
妇女：8131909	康辉：8132195	沂蒙：8181888	职工：8118036	沂州：8070022	万元：8105567
新闻：8313666	青年：8110808	山青：8070082	东方：7166789	金海岸：2905990	风光：8138877
原野：8137555	飞扬：8161855	九州：8968616	辉煌：2932108	新世纪：8302588	阳光：8139596
正大：8162114	兴大：8130677	荣华：8967626	立诚：8051277	天天航空：2970747	山旅：8303202
国旅罗庄：8252069	罗庄春秋：8250737	罗庄华夏：8999869	罗庄振兴：2928206	省国旅临沂：8169169	