@全体福职大学子，

当职秋的寒风掠过校园前秋，实训楼的灯灯次第亮起，书房与装械建楼的声响，再度奏响新学期的专属乐章。告别松弛自在的假期，我们正式再赴新新的校园旅程。

重启现律的课业安识，回归热闹的集体生活，难免会遭遇作息错位、情绪波动、社交生疏、学业内耗等烦碎难题。当你感到疲惫迷茫、踌躇不前，**请始终记得：校心理健康教育与咨询中心，永远是你新学期最温暖的心灵港湾。**我们始终在线，静候每一份心事，温柔予护你的成长旧途。



图片来源AI

暖心启新！新学期心理守护服务如约而来，贴心常在！

我们持续以温暖、专业的姿态，依托线上线下双重通，全程守护福职大学子的心灵成长。愿你在新起点学业、冲珠技能的同时，也能在此与自我温柔对话，清空内耗、积蓄力量，从容解锁全新学期。

拥抱新学期

心理服务预约指南

1. 线上平台预约

方式一：打开企业微信，进入「工作台」，点击「阳光心理」，选择「心理咨询」，即可进入「预约咨询」界面。

方式二：关注「福州职业技术大学学生工作处」公众号，点击菜单栏「服务」-「学工专线」-「阳光心理」，学生登录后即可完成心理咨询预约。

2. 热线暖心守候

如若突发情绪困扰，急需倾诉，无需拘泥预约流程，可随时拨打暖心热线：

✅学校24小时心理服务热线：0591-83760395，15位专业心理老师全天候待命，倾听你的暖心事。

✅全国心理服务热线：12356，随时为你提供所有负面情绪与迷茫困惑。

新学期的适应有节奏，循序渐进便是最好的状态。为助力大家平稳衔接校园生活，从容调适身心状态，快速融入新学期节奏，**我们整理了专属开学心理调适贴士**，愿对你有所助益。

把作息慢慢调回来

“周钟反复响起才迟迟起身，白天课堂昏沉犯困，深夜却思绪清醒，满心都是假期的倍研美好。

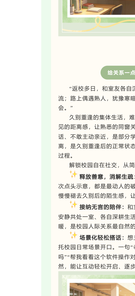
这是每一位学子开学初期的常态，漫长假期里，我们早已习惯熬睡晚起、自由松弛的作息节奏，身体早已形成固定的记忆，微然切换早八上课，规律作息的投园模式，身心都需要一段缓冲适应期。那后每个节奏循序渐进调整状态，才能平稳适配新节奏，保持松弛饱满的身心状态。

不妨顺应身体节奏，温柔完成状态过渡：

渐进调整作息：选择最简单易进的调整方式，每天熬起床、入睡时间往前推进十分钟，平缓温和的改变，能让身体平稳适配校园节奏，养成规律健康的作息习惯。

借力自然光调节生物钟：课间走出教室，站在走廊铁栏杆自然光，自然光线是调节生物钟的最佳信号，日间多接触光照，能清晰区分昼夜状态，缓解日间困倦，让夜晚入睡更轻松安稳。

睡前调空思绪：睡前半小时放下手机，远离电子屏幕，翻几页闲书、静坐放空自己，帮大脑前寓现实和放状态，平稳切换至休息模式，高质量重力睡眠。



图片来源AI

给关系一点回暖的时间

“返校多日，和室友各自沉浸在手机世界，相处却少有交流，甜上偶遇熟人，犹豫寒暄的片时，便错过了开展问好的机会。

久别重逢的集体生活，难免带着几分生疏与尴尬，数月未见的能高感，让熟悉的同窗关系多了一丝隔阂，不知如何提话，不敢主动亲近，甚至分学了的共同心声，这份短暂的疏离，是久别重逢后的正常状态，也是人际关系温柔回暖的必经过程。

解锁校园自在社交，从简单的小事慢慢来：

释放善意，消解生疏：踏上偶遇同窗，一个微笑、一次点头示意，都是最动人的破冰，一次次简单的善意回应，会慢慢缓合无形后的距生感，让关系悄然回暖。

接纳无责的陪伴：和室友结伴上课，一同就餐，或是安静共处一室，各自深耕生活，松弛自在的无声陪伴，简约温暖，是校园人际关系最自然的起点方式。

轻度社交暖松搭话：想主动交流却苦于无话语，不妨收托校园日常场景开口。一句“老师那才讲的实操步骤你听懂了吗”“我看看这个软件操作对了吗”，贴合日常的话题轻松自然，能让互动轻松开启，逐步熟络。



图片来源AI

让身体先进入学习状态

“现坐课堂，身体在向，思绪却肆意飘远；实训实操时机械完成动作，内心空洞麻木，整节课结束毫无收获，只满心疲惫。

开学初期，注意力涣散、思维游离是普遍常态，专注力的回们需要温柔重力，循序渐进，按照过程中的起伏变化，耐心沉淀自我，便能慢慢找回松散专注的学习状态。

试着用身体带动大脑，平和收束心神：

正身以坚神：课堂上坐直身体，双脚踏实地面，双手轻放桌面，身体的姿态会直接影响大脑状态，标准的课堂坐姿，会悄悄向大脑传递“专注学习”的信号，帮你快速进入学习氛围。

以行促眠：老师翻页便同步跟进，老师板书便随手记录核心知识点与实操要点，从简单的动作行动入手，带动大脑运转，激散的注意力会一点点聚拢，帮你逐步进入沉浸式学习状态。

接纳不完美的状态：接纳新序渐进的成长节奏，一节课能用每十分钟的高效状态，便是高质的收获。稳步积累，逐日精进，持续精进便是最好的成长。



图片来源AI

予期六食特师，慢慢找回归属感

“食堂饭菜并无不爱，却始终少了家里饭菜的温度与烟火气。”

重返校园，藏在味蕾里的心理落差，总是悄然牵动心绪。放弃三餐，和室人相伴，慢次繁盛，温馨满满，熟悉的环境相筑了十足的安全感；而校园食堂的饮食节奏与口味均需要时间适应。

慢慢接纳校园煎火，重塑专属归属感：

联结甜蒙温情与校园生活：闲前时给家人打一通电话，问问家常菜的做法，在校园食堂寻觅相似口味，让熟悉的味道跨越距离，帮愿思乡心绪。

积极投食有规熟悉感：开学初期可以制定固定就餐时段、常选一两处食堂窗口和餐吃的菜品，日复一日，食堂阿姨会慢慢熟悉你的口味与习惯，这份朴素的校园暖火与人情暖意，能帮我们快速建立踏实的校园归属感。

图片来源AI

把目标拆小一点

“新学期想考证、练技能、冲竞赛、补短板，梦列了满满一页计划，却迟迟无从下手，步履维艰。”

新学期伊始，人人都怀揣满满热忱与满满期许，想要全方位提升，弥补遗憾，精准锚定的目标更易落地前行，清晰具体的规划能助力稳步成长，让满腔热忱转化为步之切实的行动力，成长贵在循序渐进、稳扎稳打。

巧妙解锁新学期计划，提效内耗：

拆解大目标，落地小动作：将宏大遥远的目标拆解为每日可完成的微小行动，把“备考四级”细化为“每日背诵10个高频词汇，完成1篇阅读练习”，拆弃繁税模糊的规划，越小的行动，越容易坚持落地。

预留缓冲空间，缓解减长压力：每周设定一天专属缓冲日，预留充足的自我调节时间，可用于补全计划、放空休整、处理日常琐事，张弛有度的节奏，能让新学期的前行更从容、更持久、更有力量。

图片来源AI

愿尔克在《给一个有年诗人的十封信》中写道，人应当对内心尚未解开的疑惑保持耐心，学会细致开热爱问题本身，不必急于强求答案；真正的答案，需要在漫长生活实践之中慢慢抵达。

新学期亦是如此，成长会有其时序，调适亦自有其节奏，接纳开学过渡期的所有状态，包容自我的细细变化，过渡期的每一次接索、每一次调适，都是珍贵的成长印记。

愿全体福职大学子，踏名开学局促，沉淀内心力量，在秋日校园里慢慢成长、静静发光，向此属于自己的星辰山海。

---THE END---

来源 | 学生工作处
美编 | 郭怡晴
校对 | 张鹏飞
责编 | 袁荣荣
审核 | 郑丽花
终审 | 张忠君

