

面对新环境的不适应感,这样做就好



我们即将迎来一年中最美丽的季节,也是最伤感的季节——毕业季,一些同学要离开熟悉的环境,一些同学甚至要去到一个陌生的城市,甚至陌生的国家。每个人的适应能力都不同,“适应期”需要花费的时间、精力也不同;但无论这个人的适应力有多强,对全新生活的“适应期”,都是无法避免的。如何改善不适应感?我们给你几条建议。

1.不自责,给自己足够的空间

为了适应新的环境,为了缓解生存的危机感,我们会下意识地去快速学习、快速融入。但快速成长的诉求,必然带来时间上的压迫感、对自我能力的质疑感。在新的环境下,这些压力会让自我感觉“很不良好”,甚至伴随着受挫。

所以,不要被这种诉求牵着鼻子走,构建新的生活、学习新的事物都是需要时间的,慢即是快。慢意味着给自己空间和时间,接纳自己的“无能感”。花最大精力,去做可以改善现状的事,用事实鼓舞自己,让自己获得一些成就感,从而逐步建立信心。

2.用你擅长的爱好,建立新习惯

将自己的爱好,带到新的环境,是一个切入点。

用你擅长的事情,拓展对新环境的认知,可以更容易获得认同感和价值感。这样做,还有一个额外好处:你的大脑会对这个新环境留下更友好的印象,你制造越多愉快的体验就会越快喜欢上这个陌生地。比如,你擅长某一种运动,那么就从这种运动出发,加入一群同好的小社群,每周参加一次运动或赛事。

3.朋友虽好,但不能过度依赖

遇到问题,找家人、朋友在线联系,缓解思念,获得力量和支持,这很重要,也很必要。但有一个需要警惕之处,发达的线上社交网络,可能会阻碍我们在新的环境,发展新的社交圈子。

认识更多朋友,当然不是任务,但新环境还是需要建立新的社交,这将带给我们融入感和必要的支持。过度依赖原有社交支持,而误以为自己不需要去结识新朋友,是很多适应期的人容易掉入的陷阱。

结识新朋友,除了花时间和精力,还要冒被拒绝、判断有偏差、遇人不淑等一系列风险,但从来都是有风险才能有收益,别忘了,老友也曾是新交。

4.一颗死宅的心,也可以去探索新世界

好奇心是天生的,预设结果则是好奇心杀手。人很容易在感到怯懦、不安时,采用“我都知道”模式。你可能觉得,你不是一个喜好吃喝玩乐的人,你可以预见那些所谓的“探索城市”、“神秘活动”也就那样。但是,这些你觉得可能意义不大的瞎玩儿、瞎逛,将帮助你构建大脑的城市版图。

在一个新的环境,开始的探索很有益处。可能这些探索不会让你兴致盎然,但至少让你更了解这座城市,结识新朋友,也熟悉这座城市人的生活习惯。而你需要的,可能只是下载一个同城活动App而已。

高考后常见的4种心理状况,如何应对

一年一度的高考落下帷幕,从高度紧张到突然松弛,对考试成绩的预期与实际结果的差异等等,会让许多考生产生不同程度的心理问题。

高考后常见心理状况有哪些?该如何调整?一起来看看这份小贴士。

放纵型心理

这些同学认为高考结束便意味着苦日子熬到头了,得好好犒劳一下自己,弥补自己多年来的艰苦奋斗,有的考生一睡好几天,有的一连玩几天几夜的网络游戏,甚至有些考生还就此染上一些不良习惯。等进入大学后,会因暑假的过度放松,而跟不上大学紧张的学习节奏。

焦虑型心理

考后焦虑型心理也比较常见,许多考生在考后会呈现患得患失的状况,尤其是那些平时学习成绩还不错的考生。他们往往期待值比较高,但在等待放榜的日子里,由于不确定性而变得焦虑。这种焦虑对于那些心理素质弱的考生,还会持续加重。比如有些高考学子会出现由焦虑到失眠,再从失眠到抑郁等。

抑郁型心理

表现为吃不好、睡不好,情绪低落,有些还伴随出现强迫思维强迫行为,自怨自责。

有的人甚至由于性格突变暴躁,让人觉得难以理喻,与家人争执中情绪一触即发。

迷茫型心理

考生从原来紧张的高考学习中一下子放松下来后,会出现一种虚无、无所适从的真空状态。

考生往往美美地睡几天,把长期缺失的睡眠补一下。但过了几天,却发觉自己无所事事,心里空空的,茫然不知所措、百无聊赖,一下子就失去了目标,找不到自己的方向,甚至将这种心理带到了大学。

如何调整心态

考生经历了高考前的思想焦虑和心理疲劳,又承受着来自家庭、学校的压力,精神高度紧张、疲惫,这个阶段要多补觉、多休息;考生要对高考有个心理预期,感觉能考上的,要结合兴趣选择学校、专业,感觉不理想的,是复读还是就业,都要考虑成熟,要为身份、生活方式的转变调整好心态,积极面对未来的人生。

建议考生制定一个活动计划,循序渐进地增加娱乐项目,要合理安排娱乐时间,丰富活动内容,如将听音乐、运动、玩游戏、看书、学习英语等活动结合,既照顾了兴趣爱好,又增长了知识。

小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉,可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)