

# 給104學年的新生你和妳

歡迎來到東華！新的環境，新的心情，諮商中心陪你一起展開新生活！  
在這求學生涯中，進入新生活之際，你或許會面對以下情況：

## 心理調適



第一次離家，到新環境的緊張、興奮或焦慮，生活環境轉變，這些壓力該怎麼處理？常常黏在網路上或生活作息、時間管理變得難以掌握嗎？

## 人際互動



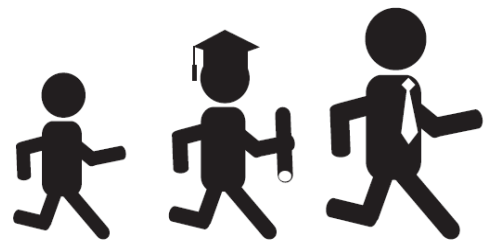
該怎麼交到好朋友？室友間不同的生活習慣，同學間分組報告時不同的處理方式，不同老師的授課風格，準備好適應新的人際生活圈了嗎？

## 親密關係



時空阻隔下維護舊的感情或如何展開新的戀情？相愛容易相處難，該怎樣經營一段真誠關懷、彼此都幸福的關係呢？

## 生涯發展



想瞭解自己的興趣和人格特質嗎？目前就讀科系是否適合自己？要怎麼規劃和運用身邊資源，幫助自己做決定呢？

當面對這些情況，心中有些困擾時，該怎麼辦呢？諮商中心可以提供你：

- 1) 瞭解自己：藉由個別諮商、成長團體幫助自我探索，或是來做個心理測驗吧。
- 2) 多元資源：有空可參加各種主題電影活動或各式工作坊，還有桌遊、wii或X-BOX可紓壓，別忘了來諮商中心的網頁看看最新訊息喔。
- 3) 尋求幫助：當覺得情緒漲滿、煩惱很多或壓力過大時，來諮商中心坐坐吧！

心理諮商輔導中心祝你有個美好的大學生活  
(多容館二樓03-863-2270)