**场景一：宿舍**（2分钟）

（小明和小红在宿舍里，小明看着书本发愁）

小明：好烦啊，上大学怎么这么多事情啊？

小红：怎么了，小明？

小明：我感觉我的大学生活有点不适应。

小红：别担心，小明，我们刚刚来到学校，对周围的环境还是很陌生的，想要适应大学生活肯定会感到困惑和压力。所以我们要一起面对这些困难，找到解决的办法。我认为，首先，我们可以制定一个详细的学习计划，列出每门课程的重点和时间安排，这样就能更好地掌控学习进度了。

小明：对的，我可能需要找一些学习方法，因为高中和大学的学习方式可能会有所不同。也许我需要花更多的时间在图书馆，或者尝试参加一些学术辅导。

小红：包是这样的啊，进入一个新的环境，就要改变一下自己的生活方式。而且，除了学习，我们也要留出一些时间来放松和娱乐，保持身心健康，这样才能更好地面对学业压力。

小明：嗯。或许我还可以去找老师或者心理辅导老师谈谈，听听他们的建议，解决自己的困惑和焦虑。

小红：嗯，这也是个好主意。其实，我听说学校有心理辅导老师，他们很擅长倾听和帮助学生解决问题。也许我们可以一起去找李老师聊聊，看看能不能得到一些建议。

小明：好的，谢谢你，小红。有你在身边我感觉好多了。

小红：别客气，小明。我们是室友，互相帮助是应该的。我们一起努力，一定能够克服困难，享受大学生活的。

**场景二：图书馆**（2分钟）

（小明在图书馆遇到了小刚）

小明：Hello,小刚！

小刚：Hi！

小明：你看上去心情不是很好啊？

小刚：进入大学，我常常会失眠，心情也不是很好。

小明：你可以去寻求帮助啊。我听说学校有心理咨询室，专门提供心理辅导服务，也有专业的老师可以倾听我们的困扰并给予建议。

小刚：谢谢你小明，明天下课后我过去咨询一下。

小明：除了这些，我们也可以多和同学交流，分享彼此的困扰和应对压力的方法，或许可以从他们那里得到一些启发。

小刚：没错，互相之间的支持和交流也很重要。

小明：当然，参加一些社团活动或者兴趣爱好也是很好的方式。这样可以让你放松心情，同时结交更多的朋友。一起面对压力，互相鼓励，一定能够度过困难时期。我们不是孤单的，有很多途径可以寻求帮助和支持。

小刚：对，正如你说的，我们一定能够度过这段困难时期。谢谢你的建议，小明，我觉得心情好多了。

小明：不客气，小刚。我们互相支持，一起加油吧！

**场景三：心理咨询室**（3分钟）

（小明和小刚决定寻求心理辅导老师的帮助）

老李：你们好，我是心理辅导老师老李。听说你们最近有些困惑和压力，可以跟我谈谈吗？

小明：您好，老师。我是大一新生，对大学生活充满期待但也感到有些困惑和压力。适应新环境、应对学业压力等让我觉得有些不知所措。

小刚：老师，我也有类似的感受，虽然我们都在努力适应新的学习和生活节奏，但有时候还是会感到焦虑和压力。

老李：听了你们的倾诉，我能理解你们的感受。在面对新的环境和挑战时，确实容易出现各种情绪上的波动。但是，请相信，这些都是可以克服的。首先，要学会适当放松自己，保持良好的作息和饮食习惯，有助于缓解压力。

小明：老师，我想知道怎样调整自己的心态，更好地适应大学生活和学习压力。

老李：很好的问题。调整心态其实是一个持续的过程，可以通过建立合理的学习计划和目标，分解压力源，合理规划时间等方法来帮助自己逐步适应。同时，也要学会正面思考，看到问题的积极一面，培养乐观向上的心态。

小刚：老师，我有时会觉得自己处理不好人际关系，有什么方法可以改善这一点吗？

老李：人际关系的处理是一个重要的技能，在大学生活中尤为重要。你可以多参加学校组织的活动，结识更多的同学和朋友，多沟通、多交流，提升自己的社交能力。同时，也要尊重他人，学会倾听和沟通，建立良好的人际关系。

小明和小刚聆听老李的建议，他们感到心情逐渐平静下来，觉得有了一些解决问题的思路和方法。老李耐心倾听他们的困扰，给予他们支持和鼓励，帮助他们找到应对困难的方向。通过这次心理辅导，小明和小刚更加坚定了面对困难时寻求帮助的决心，他们相信自己一定能够度过困难时期，迎接更美好的未来。

**场景四：校园广场**（2分钟）

（小明和小红在校园广场散步）

小明和小红在校园广场上散步，享受着阳光和微风带来的舒适。小明轻轻地向小红倾诉着自己最近的心理辅导经历：“小红，我最近去了一次心理辅导，感觉好多了。”小红听后露出了欣慰的笑容，说道：“真的吗？那太好了！心理辅导真的很重要，我们要关注自己的心理健康。”

小明点头表示认同：“是啊，我还学到了一些应对压力的方法，比如时间管理和放松技巧。我们也可以一起找一些放松的活动来缓解压力。”小红眨着明亮的眼睛，兴致勃勃地说道：“对啊！我们可以一起去操场跑步，或者找个安静的角落看看书，放松心情。”

他们一边漫步一边谈论着，仿佛一切困扰都在这一刻被吹散。突然，小刚走了过来，看到他们的轻松愉快氛围，也加入了他们的行列。小明热情地介绍道：“小红，这是我的高中同学小刚，我们现在是同校不同专业的学生。”小红友好地和小刚打招呼，然后注意到小刚脸上的焦虑神色。

小红关心地问道：“小刚，最近有什么困扰吗？或许我们可以一起聊聊，找到解决问题的方法。”小刚略带羞涩地说道：“其实最近学习压力有点大，有时感觉有些迷茫。”小明立刻安慰道：“别担心，我们可以一起面对挑战，共同进步。如果需要，可以跟老李老师进行心理辅导，会很有帮助的。”

三人相互支持，共同面对学习和生活中的挑战，他们的友谊和互助精神让他们觉得更加坚强和勇敢。在这个温馨的校园里，他们知道，无论遇到什么困难，都有彼此的陪伴和支持，一同前行。

**场景五：宿舍**（2分钟）

（小明和小红在宿舍里一起制定学习计划）

小明听了小红的建议，感到一阵释然。他想起刚来大学时的困惑和迷茫，现在有了这样一个好室友，觉得自己幸运而欣慰。小明开始对未来充满信心，他觉得制定学习计划不仅可以帮助自己更有效地安排时间，还能让自己在学业上有所进步。

小红见小明神情舒畅，便继续说道：“除了学习计划，我们也可以一起参加一些校园活动，扩展自己的交际圈子，结识更多的朋友。”小明点头表示同意，他觉得大学生活不仅是关于学业，还包括丰富多彩的社交和人际体验。

正当他们在讨论如何更好地平衡学习和生活时，突然手机响起，小明看了一眼，发现是小刚打来的电话。小明有些意外，因为小刚一直比较内向，不太主动联系人。他接起电话，小刚声音有些焦急：“小明，我现在有些迷茫和焦虑，能不能和你聊聊？”

小明立刻意识到小刚可能需要帮助，他安慰道：“别担心，我们马上过来找你，一起聊一聊。”于是，小明和小红匆匆收拾好东西，准备前往小刚所在的宿舍。在路上，小明感慨道：“或许我们每个人在面对新环境时都会有不同的困惑和挑战，但只要我们互相支持，共同度过，一切都会变得更加美好。”

**结尾**（1分钟）

小明和小红一起面对大学生活中的心理困惑，通过寻求心理辅导和相互支持，他们学会了合理安排时间，应对压力，并享受大学生活。他们明白了心理健康的重要性，并决定一起关注和照顾彼此的心理健康。他们也成为了更好的朋友，互相支持着度过大学生活中的挑战。

（剧终）