**新阶段，心适应：与毛志宏教授一同开启大学生活的“心”篇章**

10月15日上午10时，一场以“新阶段，心适应——大学生活从‘心’开始”为主题的新生入学心理讲座在北辰楼会议中心二层报告厅成功举行。本次讲座特邀陕西师范大学资深心理学专家毛志宏副教授担任主讲。作为我校2025届新生入学教育系列活动的关键一环，旨在引导新生顺利完成心理过渡，为多彩的大学生活奠定坚实的心理基石。期间，毛教授以其深厚的学术造诣、丰富的咨询经验与富有感染力的讲述，为在场新生呈现了一场思想深邃的智慧盛宴。

**一、 巧设破冰游戏：于细微处窥见适应之始**

讲座伊始，毛教授别开生面地带领同学们进行了一个简单的心理小游戏："请大家自然地将十指交叉相握，现在看一看，是你的左手拇指在上，还是右手拇指在上？"这个有趣的互动立即引发了同学们的热烈反响。紧接着，她又邀请大家尝试以相反的方式重新交握双手。在同学们略显笨拙的尝试中，她微笑着阐释了这个简单动作背后的心理机制：之所以感到一丝别扭以及些许的不自在，是因为这个习惯性的姿势，实际是我们内在‘心理舒适区’的一个微小缩影。

而今天，同学们主动尝试打破它的过程，正象征着踏入大学校园的第一步——主动离开熟悉的故土与旧有的生活模式，去迎接一个充满新规则、新挑战与新机遇的环境。她进而强调，这种“不自在”感并非能力的欠缺，而是每一个成长中的个体在面对崭新阶段时的必然体验。这一精巧的开场，将“改变与适应”这一抽象主题转化为一次真切可感的体验，为整场讲座奠定了深刻的基调。

**二、 畅言初体验：在共鸣中正视理想与现实**

在成功点燃现场氛围、建立起初步的情感连接后，毛教授顺势将讲座推向第一个互动高潮。她鼓励同学们敞开心扉，分享各自步入大学校园后的“初体验”。话音刚落，台下便有多位同学踊跃举手，希望倾诉心声。

一位男同学首先发言，他坦言自己从高中时期严格的排名制度，骤然切换松散灵活的大学学习模式，感到强烈的迷茫与无措；紧接着，一位女生分享了她在集体生活中感受到的复杂心情：既有结识新朋友的兴奋，也有因生活习惯、文化背景差异而带来的磨合压力。还有同学表达了从“佼佼者”到“平凡一员”的心理落差感，引起了在场许多同学的默默颔首。

毛志宏副教授始终以专注而共情的姿态聆听着每一位同学的分享，她指出，无论是学业上的焦虑、人际中的忐忑，还是对未来的不确定，都并非是个人能力的不足，恰恰相反，它是每一位优秀青年在展开生命新篇章展时，必然会遭遇的心理挑战。

**三、 理论深度融合：系统解析常见心理问题与调适路径**

在通过充分的互动激发了同学们深刻的自我反思后，毛教授展开了一场系统而专业的心理学知识普及。她结合大学新生的实际状况，深入剖析了两种常见且往往相互关联的心理状态：自卑心理与自我中心。

适度的自卑感可以转化为追求卓越的内在动力，但过度的自卑则会严重束缚我们的手脚，让我们在机会面前畏缩不前，同时，她指出，自我中心的心态同样普遍存在，并特别澄清这并非指道德层面的自私，而更多是一种认知发展上的局限。毛教授精辟地总结道，“自卑与自我中心，时常像一枚硬币的两面。强烈的自卑感往往需要一种心理防御性的自我中心来保护脆弱的自尊；而表面上显得过度自我中心的人，其内心深处也常常隐藏着不被看见和认可的自卑。它们共同阻碍了我们与他人、与世界建立真诚、健康的连接，是我们在建立成熟、稳定的自我同一性过程中需要着力辨识与克服的困难。”

**四、 绘制愿景蓝图：锚定自我同一性的航向**

在帮助同学们正视并接纳了当下的心理现实后，毛教授巧妙地将大家的视线从“现在”引向“未来”，引导大家思考在未来的四年大学时光里，最希望完成的五件事，报告厅内陷入了一片宁静而专注的沉思。片刻之后，几位幸运的同学被邀请分享他们的“愿景清单”。

同学们所分享的这‘五件事’，是内心最深处的渴望与价值取向的投射，是开始主动建构自我同一性——即深入探索‘我是谁’、‘我想成为什么样的人’——的宝贵蓝图。在未来的岁月里，当感到迷茫或遇到挫折时，回顾这份初心，它将化为最持久、最强大的内在驱动力，指引我们穿越迷雾，持续前行。

本场讲座作为面向2025届新生的“心理第一课”，取得了远超预期的效果。与会新生普遍认为，这场讲座内容走心、理论扎实、互动有趣，不仅让他们感受到了学校的深切关怀与支持，更使他们开始重新审视自我、规划未来，有效减少了初入大学的迷茫与焦虑，对正在逐渐展开的四年时光充满了更为明晰的期待与更为坚定的信心。