若是給新生關於心理健康的演講

大家好！我是你們大學健康中心的主管。在健康中心，我主要負責幫助學生處理心理問題。今天你們校長請我來這裡，目的為的是給你們介紹一下大學生活跟你們以前的生活有哪些區別，以及介紹一下如何適應這種新的生活。如果你們有問題，要尋求健康中心的協助，我會給你們一些尤其重要的建議。我希望這些建議會幫助你們在迎新週裡就可以適應新生活。

首先，在美國，高中生活和大學生活之間有相當大的差別。比如說，在高中裡，對學生最有影響的人就是父母。但是，來到大學以後，顯然這是你們第一次遠離父母的影響。

要想迅速適應美國大學的生活，我認為你們最好應該多交新朋友，多參與集體活動。由於跟高中相比，大學提供的活動數量相對多，參與集體活動很容易。聽說，這個演講以後就有一場凡是新生都必須參與的活動。因此，我建議你們把握這個機會，把它當作融入大學生活的起點。

其次，大學生還會偶爾感到無精打采，因為種種原因而導致鬱悶，這是大學裡一個不得不接受的現實。這些學生感到鬱悶的原因有很多，其中的原因之一就是適應不了大學的生活。適應不了的原因各不相同。健康中心不會對這個情況不聞不問。假如你們遇到甚麼事，隨時都可以來到健康中心求助。我們可以使你們迅速地遠離鬱悶。

再次，有些學生並沒有用我剛才提到的辦法來解決鬱悶的問題，而是用了不同的方法。既然遠離鬱悶的辦法如此多，你們有甚麼可擔心的呢？。但是，話說回來，我們大學仍然有些學生，為了暫時放鬆一下，用了像網戀這樣的方法。我認為暫時的放鬆對根本解決問題沒有作用，他們是治標不治本。那麼，應該怎麼正確處理鬱悶的問題呢？在我眼裡，最實用的方法就是來健康中心求治。

總之，大學對新生確實是一種完全新的生活，而且像各種新的生活一樣，你們一定會經過一段時間才能適應。我強烈希望你們採納我剛剛談到的建議。這樣，你們只要過兩三個禮拜就會大概適應了大學的生活。祝你們好運！