

## 艺术设计专业优秀作品欣赏



17环艺一班 李张笑



17环艺一班 毕思宁



17环艺二班 王齐



17环艺一班 毕思宁



17环艺二班 段荣斌



17环艺二班 段荣斌



17环艺一班 毕思宁



17环艺一班 毕思宁



16环艺一班 赵明申



17环艺一班 毕思宁

### 国庆假期开学小贴士

东大的小可爱们,看你们红光满面、意气风发,想必是过了个好节。

掐指一算,你的假期已余额不足。这个时候很多小伙伴就患上了一种病,叫“开学综合症”“开学综合症”是由上学引发的不适、亢奋、恐惧等等一系列症状。发病时间:假期倒计时阶段以及开学前一到两周内。

别担心让小编来教教你

如何应对吧!

**症状 1: 疲惫。**七天假期放纵玩乐,许多人感到心理、生理都十分的疲惫。应对方法:抓紧时间收心,告诉自己,欢乐的假期已成为过去,不能再一味地回味和留恋了。

**症状 2: 失眠。**因为放假睡得很迟,甚至通宵上网玩游戏看剧集,生物钟颠倒了,导致晚上睡不着白天醒不

了。应对方法:睡前洗个热水澡,或泡泡脚,提前一两个小时睡觉。多弄一个起床闹零,那样应该可以令你有意识准时起床。

**症状 3: 学习恐慌。**长假过后重新回到学习中无法及时调整心态,特别容易产生焦虑、郁闷、烦躁等情绪,面对学习怀有茫然和恐惧感。应对方法:工欲善其事,必先利其器。日程安排方面要注

意有一个递进的过程,不要一下子把日程表排得满满的,也不要假期后立即投入过于繁重、充满挑战的项目,否则容易出现适得其反的效果。

**症状 4: 孤独。**不少从家乡返回学习地的人极易患上心理疾病。孤独感随着假日的结束而加剧,看到周围的人都欢聚一堂时,情形会变得更为糟糕。应对方法:承认并

发泄自己的消极感受,不要刻意压抑它。尽量调节自己的心态,多与人沟通,或是向家人朋友倾诉心事。学习之余,还可以做运动,品尝美食,放松并调适自己的心情。

节后回到日常生活中时,不要忘了循序渐进地去适应学习,让自己逐步恢复节奏。毕竟,国庆过去了,元旦还会远吗?