1. 课堂上学习过如下几种情绪管理的方法：适当表达情绪；通过适当的方式缓解情绪；延迟表达情绪，即要三思；以及诸如“换框法”、“笑”、“冥想”、“肢体疗法”等多种方法。
2. 上课时自己常坐在最后三排。看手机的次数说实在的，根本无法计量。一节课中，将近有一半的时间在看其他课程的书籍资料，余下一半时间处在或非专注或专注听课的状态中。这种现象出现的本质原因之还是课业压力繁重。由于转专业的原因，要补的课程太多。最为夸张的是，同一个时间点课表上有三门不同的课程冲突。即使到现在——已经到了十五周了，课表上仍然有冲突的课。比如周四下午五至八节课，安排了两大门四学时的实验课，也就导致一下午自己需要上8个学时。在如此繁重的课业下，晚上高效率的学习时间就弥足珍贵；原因之二就是16版培养方案中，公选课不算在加权成绩中，也就是所谓的60分万岁。不过这个现象极大概率上会在20级身上改变，毕竟新版培养方案公选课是要算在加权里的。至于提高课堂效率的方法，可以将手机“锁住”，这样便可以在本能的通过看手机等行为缓解焦虑时无法看到手机，随即会通过放松自己认真听课来化解焦虑。