心理课作业

经过了几节课的学习，转眼间课就结束，但依旧让人忘怀，就此表达一下自己的感想和建议。

最后一节课的视频，其中的来自海南的求职人士，在职场上不停的讲述自己的经历，埋怨自己的大学，海南大学给自己带来的痛苦。讲述自己年少时的荒唐作为，抱怨这个世界对自己的不公，高二时老师的一句“能上北大”让自己最终上了海南大学英语专业而不满。将自己在海南大学的经历当做最痛苦的时光。但在我看来，这些负面情绪的产生，以及自己能够在求职场上不顾他人诉苦自己。很大可能是长时间生活在自己的小圈子里，没有和他人交流，不懂得如何调控自己的负面情绪，长期压抑在自己的不满里，不知道发泄。因此，学会调控自己的情绪尤为重要，管理好自己的情绪：第一步要真实的接纳情绪，否则就会被扭曲，压抑可能会变成随时爆发的炸弹。不被接纳的情绪很容易被人用不健康的方法来表达，因此保持接纳的心态，对任何浮现的情绪都是很重要的。第二步要合理地表达情绪，情绪可以用语言来表达，以说明自己的感受和需要。通过形容自己的情绪，可以帮助整理自己的感受，也容易知道怎样去解决问题。我们往往很容易去表达理性的想法，但不容易去表达感受，如果尝试去找出感受，就会发现和更明白自己的需要。第三步是有效的调整情绪，其中又分为停止负面信念，加强正面信念，从新的视角看问题，深层信念的更新。因此学会做自己的主人，首先要学会控制好自己的情绪，那情绪究竟是对我们大学生产生什么重要影响呢？

情绪对我们大学生学习影响重大。首先对我们的学习有重要影响情绪对大学生学习的作用具有两面性，一方面快乐、喜悦等积极情绪，对学习有促进作用，可以提高大学生学习的积极性，增强学习效果。人在愉快的心情下学习，精神会更集中，思维会更敏捷，记忆能力会大大提高。另外，积极情绪使大学生更加朝气蓬勃，奋发有为，提高学习效率，所以积极情绪多的大学生往往对生活充满热爱，对自己充满自信，求知欲浓厚。另一方面焦虑、痛苦、忧伤、愤怒等消极情绪，对学习有阻碍作用，降低学习的积极性，削弱学习的效果。如果在痛苦、烦躁、不安的情形下进行学习，就很难集中精神，思维会变得混乱，记忆力会下降，不利于效率的提高。其次对我们的身心健康也有重要影响，积极健康的情绪使大学生更加朝气蓬勃、奋发有为；情绪良好的大学生往往对生活充满热爱，对自己充满自信。消极情绪也是我们生活的一部分，情绪本身如春夏秋冬，无好坏之分，消极情绪也有其存在的功能。不仅如此，情绪对大学生人机关系有影响。

除了对情绪表达自己的看法外，我想就老师的心理课提几点自己的见解和建议，心理课的活动很多，但是同学们的气氛并不是特别活跃，很难遍及到每位同学，建议在小组活动的同时，不是选一个固定的发言人，而是让尽量多的人有机会发言，不至于很多同学分神，并没有怎么参与活动。老师制作的PPT和准备的视频都很精致，个人觉得很不错，因为这部分会更生动有趣，更有吸引力。于此同时，老师能够融入我们的活动，和我们一起做游戏也许效果会更佳。

通信1701

胡成成