江安咨询室：20舍1单元2楼

电话：85401212

**大学牲培养那些系能力素质：**

乐观的心理素质。遇到难题和等待解决的问题需要从容、冷静的去判断。

培养方法：平时多给自己一点积极的暗示，告诉自己能行。

坚持的心理素质。做事需要一心一意，不半途放弃。

培养方法：

有执行力的心理素质。拒绝拖延症，不能假努力。

有自制力的心理素质。控制住自己的欲望，才能有更好地发展

有责任的心理素质。承担自己应当承担的事情。

有自我意识的心理素质。

**如何面对和处理自己的情绪**

找到自己情绪的来源。如遇坏情绪，找到坏情绪产生的根本原因，尽可能地削弱或摆脱坏情绪；如遇好情绪，明确自己的好情绪如何产生，尽可能多得去获得这种快乐，让自己的心情始终愉悦。

找到一个媒介来宣泄。比如去跑步、听音乐、打篮球等。通过这些方式发泄出自己的情绪，人才会变得评平静下来，才能进行有效的思考

选择心理咨询师咨询。如果自己被某种坏情绪一直困扰而无法自己解决，可以借助心理咨询师的帮助，通过医生正确合理的建议来稳定自己的情绪。

增加自己的社会阅历。大学生由于自己的经历较少，所接触的人较少，对于社会的复杂性容易产生畏惧，所以内心比较多脆弱。应多利用课余时间，参与社会实习、志愿服务，多与社会接触，尽可能的增加社会阅历。

保持内心的安静。只有当内心安静下来，我们才能更加客观、准确的进行判断和处理。一颗安静的内心能够让我们情绪顺畅。

进行适当的自我安慰。面对我们无法改变的线上，我们要学会安慰自己，这样能够在巨大的挫折面前接受现实，进而能够更好地保护自己。

**课程学习感悟**

学会了人际关系的处理。通过本门课的学习，我明白了和谐的人际关系在大学生的成长过程中的重要性。通过人际交往，我们能够培养遵守纪律和社会道德规范的习惯，能够和他人一起同心协力，合作共事，保障自己的心理健康发展。

学会了面对恋爱中的矛盾。每个人都有优缺点，我们不能去要求我们的另一半就正如我们所想象的那般完美。在恋爱中，要尊重相互的选择、自由与权利和人格，同时要信守责任，忠贞专一，以诚相待。

学会了规划自己的学习生涯。我们习惯于生活在自己的“舒适圈”里，害怕面对未知。因此，我们需要不断地提升自己，规划好自己的学习生涯，建立起长远的和短期的目标，让自己生活和学习更加充实。

**面对学业挫折，走投无路**

主动宽慰他，稳定他的情绪。作为大学生，学业压力大是很正常的事情。而每个人的忍受程度也是不同的。主动的宽慰他，

主动帮忙分析学业上的问题。

新冠肺炎肆虐的这几年，我经历了一整个高中和大学的一学期时间。在这段时间里，我受到了如下的心理挑战和冲突：

    ​    ​1.学习环境的不确定性。由于新冠病毒的蔓延和难管控性，学校时常因为疫情防控的原因封校、遣返、居家学习。这直接或间接的决定到了我学习环境的好坏，从而影响到了我的学习状态。

    ​    ​2.身体健康状况的好坏。随着“二十条”的发布与执行和社会面对逐步放开，越来越多的人感染上了新冠病毒。新冠病毒对人体的伤害毋庸置疑。轻则感冒、头晕、发烧、无力；重则心肌炎、肺炎、晕厥甚至死亡。这对于正在刻苦学习的大学生的我们而言，无疑是雪上加霜的。

    ​    ​3.过多的心理压力。由于新冠病毒对社会经济方面的持续影响，导致未来工作岗位不断减少，经济发展缓慢甚至停滞，我很多次产生了迷茫的情绪，对自己的未来感到未知和担忧。这种心理压力长久的积累，在一段时间里，让我很难长时间的专注于我的学习和生活。

    ​    ​在新冠肆虐的这段时间里，我运用了如下的方法来调节自己的情绪来适应变化：

    ​    ​1.采取更加高效、投入的学习方法。通过对自己学习方法的总结、提炼和迭代，让自己的学习效率更加高效、有意义，减少无效学习的频率，尽可能的缓解因学习环境变化而带来的学习效率的降低。

    ​    ​2.积极的完成核酸检测和佩戴口罩。在前几年里，我积极的响应疫情防控工作，配合核酸检测，出门佩戴口罩，尽可能的减少我个人对新冠疫情的影响以及新冠疫情对我的影响保障自己的身体健康状况。

    ​    ​3.向身边信任的人倾诉。面对未知的未来和沉重的心理压力，我选择了向身边的人进行倾诉，吐露我的担心和忧虑，从而得到宽慰和帮助。这对于调节我的心理状态是尤为重要的。我通过这种方式，有效的降低了 我自己的心理压力和精神内耗。

 新冠肺炎肆虐的这几年，我经历了一整个高中和大学的一学期时间。在这段时间里，我受到了如下的心理挑战和冲突：

    ​    ​1.学习环境的不确定性。由于新冠病毒的蔓延和难管控性，学校时常因为疫情防控的原因封校、遣返、居家学习。这直接或间接的决定到了我学习环境的好坏，从而影响到了我的学习状态。

    ​    ​2.身体健康状况的好坏。随着“二十条”的发布与执行和社会面对逐步放开，越来越多的人感染上了新冠病毒。新冠病毒对人体的伤害毋庸置疑。轻则感冒、头晕、发烧、无力；重则心肌炎、肺炎、晕厥甚至死亡。这对于正在刻苦学习的大学生的我们而言，无疑是雪上加霜的。

    ​    ​3.过多的心理压力。由于新冠病毒对社会经济方面的持续影响，导致未来工作岗位不断减少，经济发展缓慢甚至停滞，我很多次产生了迷茫的情绪，对自己的未来感到未知和担忧。这种心理压力长久的积累，在一段时间里，让我很难长时间的专注于我的学习和生活。

    ​    ​4.生活节奏的打乱。原本有计划、有目标的生活节奏被疫情反反复复的封控和管理所打乱。在不规律的作息里，我很难像以前一样一周两周的专注于自己想做的事情上。

    ​    ​在新冠肆虐的这段时间里，我运用了如下的方法来调节自己的情绪来适应变化：

    ​    ​1.采取更加高效、投入的学习方法。通过对自己学习方法的总结、提炼和迭代，让自己的学习效率更加高效、有意义，减少无效学习的频率，尽可能的缓解因学习环境变化而带来的学习效率的降低。

    ​    ​2.积极的完成核酸检测和佩戴口罩。在前几年里，我积极的响应疫情防控工作，配合核酸检测，出门佩戴口罩，尽可能的减少我个人对新冠疫情的影响以及新冠疫情对我的影响保障自己的身体健康状况。

    ​    ​3.向身边信任的人倾诉。面对未知的未来和沉重的心理压力，我选择了向身边的人进行倾诉，吐露我的担心和忧虑，从而得到宽慰和帮助。这对于调节我的心理状态是尤为重要的。我通过这种方式，有效的降低了 我自己的心理压力和精神内耗。

    ​    ​4.更加合理的规划自己的时间。面对疫情的封控和管理，我所能做的只能是遵循规矩和服从安排。尽可能的从自己的身上解决问题，通过更加合理的规划自己的时间，完成自己理应完成的计划单。

新冠肺炎肆虐的这几年，我经历了一整个高中和大学的一学期时间。在这段时间里，我受到了如下的心理挑战和冲突：

    ​    ​1.学习环境的不确定性。由于新冠病毒的蔓延和难管控性，学校时常因为疫情防控的原因封校、遣返、居家学习。这直接或间接的决定到了我学习环境的好坏，从而影响到了我的学习状态。

    ​    ​2.身体健康状况的好坏。随着“二十条”的发布与执行和社会面对逐步放开，越来越多的人感染上了新冠病毒。新冠病毒对人体的伤害毋庸置疑。轻则感冒、头晕、发烧、无力；重则心肌炎、肺炎、晕厥甚至死亡。这对于正在刻苦学习的大学生的我们而言，无疑是雪上加霜的。

    ​    ​3.过多的心理压力。由于新冠病毒对社会经济方面的持续影响，导致未来工作岗位不断减少，经济发展缓慢甚至停滞，我很多次产生了迷茫的情绪，对自己的未来感到未知和担忧。这种心理压力长久的积累，在一段时间里，让我很难长时间的专注于我的学习和生活。

    ​    ​4.生活节奏的打乱。原本有计划、有目标的生活节奏被疫情反反复复的封控和管理所打乱。在不规律的作息里，我很难像以前一样一周两周的专注于自己想做的事情上。

    ​    ​在新冠肆虐的这段时间里，我运用了如下的方法来调节自己的情绪来适应变化：

    ​    ​1.采取更加高效、投入的学习方法。通过对自己学习方法的总结、提炼和迭代，让自己的学习效率更加高效、有意义，减少无效学习的频率，尽可能的缓解因学习环境变化而带来的学习效率的降低。

    ​    ​2.积极的完成核酸检测和佩戴口罩。在前几年里，我积极的响应疫情防控工作，配合核酸检测，出门佩戴口罩，尽可能的减少我个人对新冠疫情的影响以及新冠疫情对我的影响保障自己的身体健康状况。

    ​    ​3.向身边信任的人倾诉。面对未知的未来和沉重的心理压力，我选择了向身边的人进行倾诉，吐露我的担心和忧虑，从而得到宽慰和帮助。这对于调节我的心理状态是尤为重要的。我通过这种方式，有效的降低了 我自己的心理压力和精神内耗。

    ​    ​4.更加合理的规划自己的时间。面对疫情的封控和管理，我所能做的只能是遵循规矩和服从安排。尽可能的从自己的身上解决问题，通过更加合理的规划自己的时间，完成自己理应完成的计划单。