**◆《大学生活导航》 2021-2022秋季学期单元作业整理**

1. 期末-2112060-孙蕗-F-人工智能学院



**◆单元1、绪论解析心理健康 建构团体动力** 袁辛/课程组

——心理健康导论、建构团体动力

作业一：课前课后对于大学生心理健康的理解。

课前：我认为大学生只要心理健康积极向上，不过分抑郁做出伤害自己和他人的事情，就算心理健康。我认为心理这个词可能与学生日常生活表现有关系，如果一个人日常生活的表现是正常的，没有过分另类或者过分悲观或乐观，他的心理健康就算正常。

课后：在课上了解了健康的标准包括生理、心理、行为、个性等，明白我之前对心理健康的理解过于片面。在1946年第三届国际心理卫生大会上定义的心理健康是“身体、智能、以及情感上与他人和社会的心理健康不相矛盾的前提下，将个人的心境发展到最佳状态”，由此可见，心理健康与生理、心理、行为等多方面因素都有关系，而且是因人而异的。在大学生活中，心理健康对大学生而言是十分重要的，对大多数大学生而言，离开了生活了18年熟悉的家乡，来到一个陌生的城市在一个陌生的地方上学，要处理更多复杂的学业、人际关系等事情，如何在这种情况下保持自己的心理健康，是一个值得思考的命题。马斯洛心理健康十标准给了当代大学生心理健康的标准，让当代大学生能够按照这个标准去要求自己保持心理健康，平衡好自己的生活学习与工作。约翰·奈斯比曾经说过具有良好心理素质与精神健康的人所具备的特质，包含了学习生活、意志品质等多方面，让我意识到心理素质与身心健康不单单是心理的问题，也与优良品质有密切的关系。面对这么多人对心理健康的殊途同归的见解，我反思自己虽然表面看起来积极阳光乐观面对生活，但是我依然有许多方面达不到标准，这让我意识到心理问题并不是罕见现象，每个人或多或少都会有心理问题，当我们意识到问题之后，应该及时通过自我调整或者外界帮助的方式调整自己的心理状态，让自己的而心理更加健康。

作业二：你如何增进自己的心理健康

1. 主动学习心理健康知识

通过自己阅读心理学的书籍、学习有关大学生心理健康的课程、听有关心理健康的讲座等方式。多途径的了解心理健康知识，提高客观认识自我的能力，便于能够及时发现自己心理健康出现的状况，并及时解决。

1. 多参加校内外活动

在活动中能够认识更多的志同道合同龄人，在与同龄人的交往中能够形成积极向上的人生态度，能够锻炼多方面的能力，更好的提升个人素质，发展自己，维持自己的心理健康。

1. 保持积极向上的态度

不论是面对怎样的现实处境，总是保持一个积极乐观的态度，即便是面对更容易看到事物阴暗面的事件，也要用积极的心态找到事物的积极的一面，利用能够利用的资源，合理的面对困难，解决问题，看到事物的积极的因素，让积极的心态代替悲观的心态，积极的面对生活。

1. 自我调整

面对不利的可能能影响心理健康的事件，学会自己调整自己的心理，就像保持积极向上的态度一样，自我调整，让自己的心理健康得以恢复至自己正常的样子，不要让此类悲观的事件长时间的霸占我们的心理，更多的是积极的处理它，而不是消极的躲避，或者恐惧。

**◆单元2、我的大学 我的南开：知悉南开、认识大学** 袁辛 魏占玲

——知悉大学环境、身份转换中的心理适应

作业一：请分别描述你最重要、最在意、最想发展的三个身份

1. 学生

从小学开始，伴随我直到现在的最重要的身份是学生。作为学生，可能最开始迈步进入学校大门的第一步很艰难，很不情愿，但是即便是不情愿，也要在这个年龄做这个年龄应该做的事情。当学生这个身份伴随我时间长了之后，我就逐渐习惯这样一个身份，这样一个称呼。我开始发现，原来，每一个人都是一个学生，“闻道有先后，术业有专攻”，当一个人面对一个原本与他生活毫无交集的新事物，都像是一个学生，需要找老师了解这方面的知识。面对自然现象，我们在大自然中就是一个学生；面对浩瀚的知识海洋，我们必定有不明白的地方，我们就是一个学生。在当下，面对人类知识的宝库，我们永远就是一个学生，在提倡终身学习的时代，我们一定会永葆学习激情，用好奇的眼光猎取知识，永远做一名合格的学生。

1. 子女

从出生开始，一直陪伴我成长到现在的是我的父母，我们的关系是父女/母女。在长达18年的陪伴中，我逐渐长大，他们逐渐老去。他们影响我应该成为一个怎样的人，教会我独立思考，教会我如何长大。我当然希望他们能一直陪伴我，我也能一直陪伴他们，但是离别的那一天或早或晚终将到来，我希望我一直有一个身份是子女，当这个身份存在的时候，意味着我有一个完整而又幸福的家庭，这个身份是我一直在意的身份。

1. 音乐人

我的兴趣爱好是音乐，我目前也已经拿到了声乐和器乐的十级证书，参加了大大小小的许多活动和比赛，在这些活动中，我意识到我其实是有一定的音乐天赋的。当然与音乐天才比起来差得很远，但与普通人相比还是有一定的天赋的。我能够在很短的时间学会一首曲子，用很短的时间掌握复杂的乐理知识，用很短的时间适应视唱练耳。当然我也清楚在现在的社会下如果想要从事学习科学相关的事业，意味着想搞副业的机会几乎为零，但作为18岁的学生，还是有一定的幻想和冲劲的，即便我最后做不了副业，但有这样一个能够陪伴一生的爱后也是一件幸事。

作业二：阅读一篇南开古今相关的文章，写出读后感

《我与南开大学的因缘》（叶嘉莹）

本文讲述了叶嘉莹先生与南开的因缘，分为两个方面，一个方面是先生为什么要回国教书，另一个方面是先生为什么要回南开教书。先生回国的原因是诗歌对于中华民族的文化传承的意义很大，但是对西方人而言是难以体会到这种共鸣的。回到南开则是因为先生被南开的朋友以及学生的学习热情所打动，决定留在南开，并把退休金的一半捐赠给南开大学中华古典文化研究所作为奖学金。

从叶嘉莹先生笔下的文字可以看出，叶先生对中华古典诗词的热爱以及对传统文化传承的深深关切，中华文化是一块瑰宝，在现代传统文化式微的当下，传承中华文化的任务是迫切的。叶先生对南开也有很深的感情，对自己的朋友，对自己的学生，对自己的同事，叶先生都饱含深情，一心一意的为中华文化中华诗词的未来努力，对南开大学有着深厚的感情。

作为2021级新南开人，我们也要学习叶先生的精神，在自己的专业领域中做出自己的成绩，做出自己的贡献。全面践行“允公允能，日新月异”的校训精神，为中华民族的崛起尽我们自己的一份力量。

**◆单元3、宿舍人际关系** 朱庆磊 杨晓峰

——人际关系心理学、聚焦宿舍人际冲突与建设

1. “好我”与“坏我”
2. “好我”
3. 个人位置卫生较整洁，地面上无明显垃圾，桌面摆放较为整齐。
4. 可以在宿舍中不受干扰的自己学习
5. 宿舍人际关系较为和谐
6. “坏我”
7. 洗衣服和洗澡的频率不是很高

由于舍友大概四一周洗两次澡，两次洗衣服，我只是一周洗一次澡，洗一次衣服，可能有一些相关事情做得频率不是很一致，不是很有洁癖，也不是最干净的。

1. 有时候会制造一些噪音

敲击键盘的声音，拿取东西的声音，可能会打扰其他舍友做事情。由于我早上会比其他舍友早起20-30分钟，可能早起收拾东西，拿东西的声音会影响他们休息睡觉。

（3）做事情有时没有固定计划，会临时起意，有时会打扰舍友的固定形成

1. 请回答在宿舍关系中可能遇到的某个问题及其解决方法和效果

舍友的个人习惯如何适应？

1. 互相理解，互相尊重

大家来自五湖四海，有不同生活习惯和处世方式，不能因为某一个人对某一点不适应就要求别人去改，因为习惯也是很难改的。应该相互理解，相互尊重，相互包容对方的生活习惯，除非实在是难以接受或者舍友做得实在很另类，再委婉的与他进行交涉。

1. 勤沟通

面对不同的生活习惯，不能一味的包容，也不能一味的交流，否则大家生活的都很难受。所以大家可以在必要的时候进行宿舍会议公开交流此事，或者可以在实在再难以忍受的情况下私下交涉，维持宿舍一个良好的生活环境。

1. 制定一个宿舍公约

大家在自己可以允许的条件下适当让步，制定一个大家既可以舒适生活又可以有一定约束力的宿舍公约，维持宿舍生活的秩序。

1. 你对本单元课程（宿舍人际关系）的感受和建议

感受：本单元实用性很强，对建立良好宿舍秩序有明显的帮助作用和指导借鉴意义。可以指导学生如何维持好大学生活的宿舍秩序，保持大学生活的平稳秩序。

建议：可以更加贴合学生的生活实际提出指导建设性建议，而不是仅仅讲授偏于理论的东西。

**◆单元4、友情、爱情、亲情与情绪管理** 陈予 陈子晨

——解析情感心理学、学会认知情绪、情绪管理

1. 你有没有遇到过压力事件？

答：有。被ddl逼的讲课速度飞快的高数和线代与接收新知识的速度完全不匹配；C++的代码改来改去，程序跑的结果与自己想象中的完全不一样但还不知道错哪里了；还有被不定时的随机的其他作业和任务的ddl催着跑……

1. 在面对压力事件时你产生了怎样的情绪？他们对你又有着怎样的影响？你是怎么应对的？

答：（1）有一点焦虑，烦躁和无奈，但也是有一定的动力吧。

1. 有时会做不进去东西，效率反而更低，无限拖延直到无限逼近ddl，更加抓狂，最后就是恶性循环。
2. 还是做个规划吧，在保证质量的情况下尽可能提高速度。

不要再想这件事带来的负面影响，只是尽最大可能做好现在正在做的事。

面对适度的压力才有动力，更能激励自己超越过去的自己。

先不管情绪的问题，先完成任务，毕竟任务完不成结果会更不好，情绪会更崩溃。

解决问题的最好方法是面对问题，不是逃避问题。

1. 如何用今天所学到的东西更好地应对类似的情绪问题

答：

（1）学会接纳自己的情绪，与焦虑共处一室。不能把自己的要求定的过高，也不能太苛求自己，毕竟精力是有限的，能力是有限的，没能把任务做的很好很正常，有焦虑是正常现象，没有焦虑才会很不正常。面对适度的焦虑和压力，这其实也是动力，这更能激发自己的潜能，突破舒适圈，拓展自己的边界。

（2）学会自我调节

面对一些可能负面结果很严重的任务，试图找一些可能的积极影响，保持一个平静甚至积极的心态去尽可能好的完成任务，可能这是比仅仅在焦虑更好的解决事情的办法。

（3）有一个坚定的信念

意识到即便自己可能不能按时保质保量的完成任务，也要用这么一个能在ddl前完成任务的信念激励自己，有可能就能完成。

（4）运动

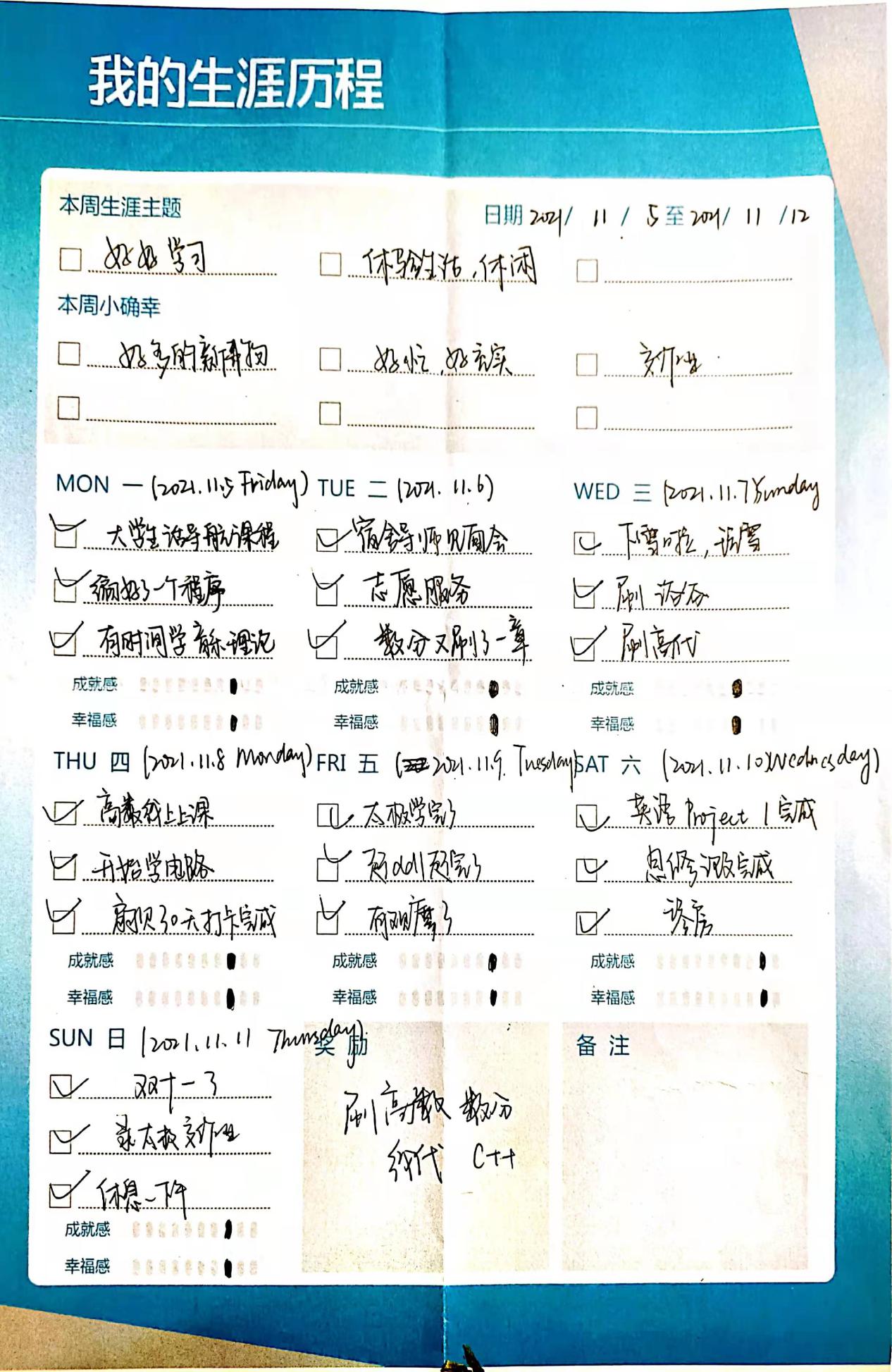
如果实在无法调节压力的情绪，可以出去跑步或者做其他类型的运动，促进血清素的分泌，舒缓紧张压力的情绪，保持良好的心理和健康状态去赶ddl.

（5）寻求外界的帮助

如果实在不能够通过自己调节的方式调节自己的情绪，可以找自己的朋友或者寻求家长和老师的帮助。可以通过聊天散心或者一起外出逛街散步，或者找专业人员寻求专业建议，寻求专业的帮助。

**◆单元5、大学生活自我管理：时间、金钱、日常起居等**  陈予 相羽

——日常生活中的心理健康



**◆单元6、学习承载未来：学习目标、计划、策略等** 袁辛/学业导师

——学习心理学、相关问题克服与应对；寻找学业导师。

1. 请利用心理学工具如霍兰德职业性格类型，MBIT分析自己的性格特点，增强自我认知。

（1）霍兰德：IAR

研究型、艺术型和动手操作型。从测试结果看，你最擅长的是研究能力，同时你有创新思维，不喜欢手约束，而且比较喜欢动手操作型的事情。S比较低，可能不是特别喜欢与人过多的交流。

### 实际型（R）

**又称为“现实型”。**

**共同特点：**

愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。

**典型职业：**

喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。对要求具备机械方面才能、体力或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。如：技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工），技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动）。

### 调研型（I）

**又称为“探索型”。**

**共同特点：**

思想家而非实干家，抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，不愿动手。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博，有学识才能，不善于领导他人。考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探讨未知的领域。

**典型职业：**

喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，要求具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作，并具备相应的能力。 如科学研究人员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员。

### 艺术型（A）

**共同特点：**

有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果，渴望表现自己的个性，实现自身的价值。做事理想化，追求完美，不重实际。具有一定的艺术才能和个性。善于表达、怀旧、心态较为复杂。

**典型职业：**

喜欢的工作要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉，并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受，具备相应的能力。不善于事务性工作。如艺术方面（演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人），音乐方面（歌唱家、作曲家、乐队指挥），文学方面（小说家、诗人、剧作家）。

IAR：人类学家、天文学家、化学家、物理学家、医学病理、动物标本剥制者、化石修复者、艺术品管理者。

IRA：地理学家、地质学家、声学物理学家、矿物学家、古生物学家、石油学家、地震学家、声学物理学家、原子和分子物理学家、电学和磁学物理学家、气象学家、设计[审核员](https://baike.baidu.com/item/%E5%AE%A1%E6%A0%B8%E5%91%98" \t "https://baike.baidu.com/item/%E9%9C%8D%E5%85%B0%E5%BE%B7%E8%81%8C%E4%B8%9A%E5%85%B4%E8%B6%A3%E6%B5%8B%E8%AF%95/_blank)、人口统计学家、数学统计学家、外科医生、城市规划家、气象员。

AIR：建筑师、画家、摄影师、绘图员、环境美化工、雕刻家、[包装设计师](https://baike.baidu.com/item/%E5%8C%85%E8%A3%85%E8%AE%BE%E8%AE%A1%E5%B8%88" \t "https://baike.baidu.com/item/%E9%9C%8D%E5%85%B0%E5%BE%B7%E8%81%8C%E4%B8%9A%E5%85%B4%E8%B6%A3%E6%B5%8B%E8%AF%95/_blank)、陶器设计师、绣花工、漫画工。

（2）MBIT：ESTJ

在凯尔西气质类型中被称为“监管者”，属于监护人的四种类型之一，大约占人口的8%~12%。

ESTJ型的人高效率地工作，自我负责，监督他人工作，对他人有较强的控制欲，能制定和遵守规则，多喜欢在制度健全、等级分明、比较稳定的企业工作；倾向于选择较为务实的业务，以有形产品为主 ；喜欢工作中带以态度取胜；不特别强调工作的行业或兴趣，多以职业角度看待每一份工作。

讲求实际，注重现实，注重事实。果断，很快作出实际可行的决定。善于将项目和人组织起来将事情完成，并尽可能以最有效率的方法达到目的。能够注意日常例行工作的细节。有一套清晰的逻辑标准，有系统性地遵循， 并希望他人也同样遵循。会以较强硬的态度去执行计划。

ESTJ型的人很善于完成任务；他们喜欢操纵局势和促使事情发生；他们具有责任感，信守他们的 承诺。他们喜欢条理性并且能记住和组织安排许多细节。他们及时和尽可能高效率地、系统地开始达到目标。ESTJ型的人被迫做决定。他们常常以自己过去的经历为基础得出结论。他们很客观，有条理性和分析能力，以及 很强的推理能力。事实上，除了符合逻辑外，其他没有什么可以使他们信服。同时，ESTJ型的人又很现实、有头脑、讲求实际。他们更感兴趣的是“真实的事物”，而不是诸如抽象的想法和理论等无形的东西。他们往往对那些认为没有实用价值的东西不感兴趣。他们知道自己周围将要发生的事情，而首要关心的则是现实。因为ESTJ型的人依照一套固定的规则生活，所以他们坚持不懈和值得依赖。他们往往很传统，有兴趣维护现存的制度。 虽然对于他们来说，感情生活和社会活动并不像生活的其他方面那样重要，但是对于亲情关系，他们却固守不变。他们不但能很轻松地判断别人，而且还是条理分明的纪律执行者。 ESTJ型的人直爽坦率，友善合群。通常他 们会很容易地了解事物，这是因为他们相信“你看到的便是你得到的”。对ESTJ类型的人来说，最重要的是做对事情，把握好事情的发展。ESTJ人做事讲究顺序和连续性。与他们外向的性格相一致的是，他们热心于对人的组织，即对人的监督管理。虽然他们喜欢根据自己的理论和战术性的议程组织和动员人员，他们还是愿意遵守一些"规则"，诸如传统惯例和上级命令等。

ESTJ人是合群的。他们在俱乐部、文化团体、教堂和其他服务机构中寻找志同道合的人为伴。同所有其他SJ类型的人一样，他们也追求归属感。因此，家庭生活是ESTJ人极其关注的事，参加婚礼、葬礼以及家庭联欢会都是他们必不可少的活动。

对ESTJ人来说，传统很重要。假日、生日、节日都是他们铭记着并必定会隆重地庆祝的。ESTJ人喜欢追根溯源，将家产追溯到他们尊敬的祖宗，既表达了他们对家族的尊重，又找到了归属感。

提供服务------- 实质即为负责任的体现------- 是ESTJ人另一关注的事。他们喜欢提供和接受优质的服务。那些提供了可靠服务的ESTJ商人大大地提高了自己的形象。

ESTJ人推崇职业道德。他们认为工作中应努力取得权利、职位和声望。懒惰是不会为他们接受，更不会赞赏的。

ESTJ人坦率直言，有原则；只要他们认为是正确的，即使面对势不可挡的强势，他们也敢站出来说话。

1. 个人学习策略
2. 做好规划

每天每科都有涉及，不能略过

1. 课前预习，课上认真听，课后复习
2. 期末提前准备
3. 时间表，做好时间规划
4. 日常刷题

**单元7、大学生涯规划** 朱红、李军、段先超

——心理学视野下的学涯、职业、生涯规划

**单元8、常见心理问题、危机识别与应对、生命教育**  李洁、刘梅

——常见心理问题、危机识别与应对、生命教育

**单元9、个人权利与责任：我的伦理准则** 易勇军 蓝海

——公民观、责任感及心理安全

**单元10、我型我塑：身心健康、成长计划** 齐茹 袁辛

——移除成长障碍、提升心理资本；塑造个人风格

**单元11、出入校园：认识社会、融入生活**  王建鹏 李彪

——走出去、请进来（专家讲座、社会融入）

**单元12、热点追踪——学生、社会热点问题探讨** 袁辛 陈子晨

——了解社会、反观自身、与时俱进