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。