# 人际交往与社会适应课程期末总结

回想刚开始选课的时候，我单纯的以为这门课就是简单的教我们怎么讲礼貌，怎么和别人交流；当时考虑到大学是一个广交朋友的地方，心想我确实需要这门技能，于是就选了这门课。经过一个学期的学习，实际上刚学到一半的时候，我就意识到事实并不是这样的。这门课不仅在教授我们关于交往时候应该注意的点点滴滴，还在传授我们一些中华知识，一些养生的道理。我发现它不仅教我怎么和别人交往，更多的，它在教我怎么和自己交往。

刚进大学的时候，我其实还没有脱离高中学习生活的方式，还在沿用高中的那一套生活习惯，这导致我在学习生活上受阻，我感觉每天都很忙碌，每天跑来跑去，从东教到西教，从图书馆到食堂到寝室，却感觉不出来我学到了什么，做了什么有意义的事，一到周末，要么就是埋在图书馆做作业，要么就是窝在寝室里面打游戏，感觉日子过的浑浑噩噩。特别是学习，那段时间感觉自己不知道到底该怎么学，上课效率也低，做练习也困难。后来在课上，老师要我们制定身体调试的计划，我回去以后就希望通过这件事让我有点转变。虽然我制定的计划很潦草，（其实这是我一贯的风格，我只有大计划） 但是我有按照这些计划执行。不管每天的作业有多多，我每天晚上都会去运动运动，或者打球或者跑步或者在楼下的健身房里出出汗，总之每天回寝室的我都会汗流浃背。每天的学习任务，我也争取当天就完成，不再拖到第二天。运动让我有了更好的睡眠，每天定时的学习也让我逐渐转变过来学习方法。渐渐地我终于不在被大学生活支配，而是学着去支配自己的生活了。周末放假我会适当放松然后完成自己的学习任务。有时候还会去做做志愿者，丰富一下生活经历，认识一些很有爱心的人。也许这些转变并不是全由于这个身体调试计划，但是这些转变都是起源于这个计划。

除此之外，课堂一些比较有意思的讨论也让我很有收获。比如思考和室友的关系；这让我静下心来回想平时的宿舍生活，回想自己平时有没有什么做的不好的地方，思考寝室还有什么问题需要解决。这些思考让我对怎么更好的处理好宿舍关系有了进一步的理解。还有和父母交流的活动，这让我把和父母交流这件事看的更加严肃起来，我也更加重视让父母参与到自己的生活中，让自己参与到父母的生活中。

总的来说，这堂课给予了我很多心灵上的启迪和帮助，这让我难以忘怀

罗俊勋