# 《心理健康4》必修课结课报告

**学号： 22373180 姓名：王睿风**

|  |
| --- |
| **理论课感受：**围绕孔燕教授《人际交往及沟通技巧》讲座内容撰写感受，字数不少于500字。  在参加孔燕教授《人际交往及沟通技巧》的讲座后，我学习到了很多，对于人与人之间的连接和沟通有了全新的理解和感悟。孔燕教授以其深厚的心理学底蕴和生动的实例讲解，不仅揭开了人际交往的神秘面纱，更像是一位智慧的引路人，引领我们探索沟通的艺术，让每一个听众都能在心灵的土壤中播下理解与和谐的种子。  孔教授强调了“倾听”的重要性，这不仅是耳朵听到对方的话语，更是心灵对心灵的触碰。在快节奏的现代生活中，我们往往急于表达自我，而忽略了倾听的力量。通过讲座中的案例分析，我深刻体会到，真正的倾听不仅仅是等待说话的机会，而是全神贯注地理解对方的情感和需求，这是一种深层次的共情。它让我意识到，在人际交往中，给予对方被听见、被理解的感受，是建立信任和亲密关系的基石。  孔教授讲授的“有效沟通”策略让我受益匪浅。她提到，清晰、直接且尊重的表达方式能够减少误解和冲突，促进关系的正向发展。此外，孔教授还介绍了非言语沟通的重要性，比如肢体语言、面部表情等，这些细节往往是情绪传递的关键，它们能够增强或削弱言语信息的影响力。这让我开始留意自己在交流中的非言语表现，努力使之与口头表达相协调，以达到更有效的沟通效果。  孔燕教授的《人际交往及沟通技巧》讲座不仅是一堂知识的传授，更是一次心灵的成长之旅。它让我认识到，良好的人际关系并非天赋，而是可以通过学习和实践不断优化的技能。我将把这次讲座中学到的理论和技巧应用到日常生活中，用心倾听每一次对话，用爱构建每一段关系，相信这将会使我的人际网络更加和谐，生活更加丰富多彩。孔教授的教诲如同一盏明灯，照亮了我通往更健康、更幸福人际关系的道路。  （可加页）  **实践课体会：**结合本人参加学校或学院举办的心理健康主题活动（包括但不限于知心讲堂、素质拓展训练、心理沙龙、心理班会、心理团体辅导、大学生心理健康季（节）活动、心理剧比赛及展演、沙河校区积极心理体验中心深度体验、心理委员培训、宿舍长培训等）阐述体会。开头请注明“\*\*年\*\*月\*\*日\*\*地参加学校（\*\*学院）的\*\*活动”，结尾附1张参加活动的露脸照片，照片需体现参加活动的内容。照片最好是单人照，多人合照请注明本人在照片中的位置（不注明视为照片未提交），字数不少于500字。  2024年5月11日F222参加学校的心理班会活动  本次心理班会以缓解同学们的心理压力为目的，班长为我们介绍了许多缓解心理压力的小妙招。在这个快节奏的学习环境中，学业压力和心理焦虑成为许多同学的普遍困扰，而这次班会为我们提供了一个宣泄情感、寻求支持的机会。  首先，班长为我们分享了各种简单易行的缓解心理压力的方法，比如深呼吸、适度运动、听音乐、阅读等。这些小妙招看似简单，却蕴含着深刻的心理学原理。例如，通过深呼吸可以调整自身的生理节律，减缓紧张情绪；适度运动能够释放多余的能量，帮助身心放松；而音乐和阅读则是一种愉悦的心灵放松方式。这些方法不仅可以在短时间内缓解压力，更是培养积极心态的有效途径。  在小组讨论环节，大家各抒己见。通过分享，我发现原来许多同学都面临着类似的困扰，而且每个人都有自己独特的应对方法。这让我明白，这种困境并非只有我自己面对，而是可以在集体的支持下共同面对。在小组中，我们彼此鼓励，互相分享心得。这种友好的氛围极大缓解了我的心理压力。  心理班会演讲环节结束后，我们还进行了一些诸如UNO、狼人杀之类的小游戏。通过这些环节的互动，不仅增进了我们同学之间的感情，还让我们在娱乐中暂时忘记烦恼，极大缓解了我们内心的焦虑。  这次心理班会不仅为我们提供了实用的心理调节方法，还让我们深刻认识到了人与人之间的关爱对于缓解心理焦虑的重要性。总的来说，通过班会，我更愿意去倾听他人，理解他人的需求，同时也更加懂得关心自己的心理健康。在未来的学习生活中，我将更积极地采用这些小妙招，更主动地关注身边的同学，向世界表达自己的善意。    （可加页） |