



中山大學

SUN YAT-SEN UNIVERSITY

心理健康教育课程报告

姓名 常毅成

学号 22354010

学院 智能工程学院

专业 智能科学与技术

2024 年 7 月 22 日

目录

1	回顾本学期课程	1
2	常见心理困扰	1
2.1	焦虑症	1
2.2	人际关系困扰	1
3	课程感悟与收获	2

1 回顾本学期课程

记忆最深刻的是张老师和黄老师带着我们做一些心理健康的活动和游戏。第一件就是张老师让我们写下自己人生中最难忘的五件事。这项活动帮助我们回顾过去，重新审视那些对我们影响深远的经历。通过这个活动，我学会了如何从过去的经历中找到对自己成长和发展的关键因素。这种反思有助于更好地理解自己的情感和行为模式。

活动二：写下人生最重要最难忘的时间点，绘制人生时钟。当时张老师让我们写下人生中最重要和最难忘的时间点，并将它们绘制成一张人生时钟。这项活动让我学会了如何将人生中的关键时刻可视化，并理解它们如何塑造了现在的自己。

活动三：分享有人生启迪意义的电影我们中有三个人上去分享了一部对自己人生有启迪意义的电影，我就是其中一个。这项活动不仅让我们了解了彼此的价值观和人生观，还帮助我们从他人的视角中获得新的启发。通过分享和聆听他人的故事和自己上台分享的经历，我学会了如何从不同的电影中获得人生启示。

2 常见心理困扰

2.1 焦虑症

描述与解释：焦虑症在大学生中普遍存在，表现为持续的紧张和担忧，可能影响学业和日常生活 [1]。

应对方法：心理学：认知行为疗法（CBT）帮助识别和改变负面思维 [2]。医学：在医生指导下使用抗焦虑药物。运动学：有氧运动如跑步可缓解焦虑。营养学：摄取富含镁和 Omega-3 脂肪酸的食物。哲学：实践正念和存在主义，接受不确定性。

2.2 人际关系困扰

描述与解释：人际关系困扰在学生中普遍存在，可能表现为与同学、朋友或家人之间的冲突和沟通障碍。这种困扰会影响学生的情绪和心理健康 [3]。

应对方法与技巧：心理学视角：非暴力沟通（NVC）：学习通过表达感受和需求，避免冲突升级。社交技能训练：增强沟通技巧和冲突解决能力。医学视角：心理咨询和治疗：通过专业的心理咨询，帮助学生处理人际关系问题。压力管理：学习压力管理技巧，如深呼吸、放松训练，减少人际冲突引发的压力 [4]。运动学视角：团队运动和合作活动：通过集体运动和合作活动，增强团队精神和协作能力。户外活动：增强与自然的接触，有助于缓解人际关系带来的压力。营养学视角：健康饮食：通过均衡的饮食，保持身体健康，提升心理健康。减少糖分摄入：高糖饮食可能影响情绪稳定，导致易怒和焦虑。

3 课程感悟与收获

通过张老师和黄老师的心理健康课，我深刻理解了焦虑和抑郁等常见心理困扰，并学会了多学科视角下的应对方法。在他们的指导下，我增强了自我反思和自我管理能力，提升了自主学习和解决问题的能力。课程中的实践活动使我更加重视心理健康，为今后的学习和生活提供了宝贵的支持与指导。张老师和黄老师的耐心引导和专业知识让我受益匪浅，深感感激。

参考文献

- [1] N. Cain and J. D. Carter, “Social and academic functioning in adolescents with anxiety disorders,” *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, vol. 9, no. 1, pp. 1–8, 2015.
- [2] L. E. Alden and C. T. Taylor, “Vulnerabilities in social anxiety: Integrating intra- and interpersonal perspectives,” *Journal of Clinical Psychology*, vol. 66, no. 3, pp. 257–267, 2010.
- [3] T. B. Kashdan and P. E. McKnight, “Interpersonal processes in social anxiety disorder,” *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 119, no. 3, pp. 573–580, 2010.
- [4] S. H. Spence, C. Donovan, and M. Brechman-Toussaint, “Social anxiety and social skills in children and adolescents: A critical review,” *Behavior Change*, vol. 17, no. 2, pp. 89–101, 2000.