**大 学 生 心 理 健 康**

**成长与实践手册**

成长手册成绩：

实践手册成绩：

**姓名：**

**学号：**

**班号：**

**授课教师：**

**上课时间**

**课程序号：**

**西北工业大学学生心理健康教育中心**

**成**

**长**

**手**

**册**

**做最美的自己——解读自我**

**1、认识更多的自己。请在下面的横线上补充带有个人风格的描述。（请尽量进行多维度的描述。）**

（1） 我是\_一名西工大学子

（2） 我是一名喜欢猫咪的铲屎官

（3） 我是一名曾经自卑，后来走向自信的人。

（4） 我是一个有着明确的目标，却又不知道能不能实现的人

（5） 我是一个喜欢做感动自己的事情的人

（6） 我是一个平凡的普通人。

（7） 我是一个不甘于平庸的人。

（8） 我是一个挚爱长跑的人。

（9） 我是一个喜欢安静的人。

（10）我是一个有独特魅力的人。

(11) 我是一个能藏得住心情，难过的时候也会笑嘻嘻的人。

（12）我是一个喜欢给人灌鸡汤的人。

（13）我是一个孝顺的人。

（14）我是一个喜欢开玩笑的人。

（15）我是一个喜欢钱，但是对自己吝啬，对别人大方的人。

（16）我是一个善于交际的人。

（17）我是一个喜欢喝奶茶的女生。

（18）我是一个有自己的主见的人。

（19）我是一个善于表现自己的人。

（20）我是一个有文采的人

生理：1 心理：10 社会：4

肯定：13 否定：2 矛盾：2 中性：3

如果你对自己还有更多的发现，也邀请你写在手册后附的作业纸上。

**2、觉察内心深处的自己。请完成下面的“假如”设想练习。**

假如我是一朵花，我希望是玫瑰花，因为我外貌妖娆却有刺，热情而又自由。

假如我是一棵树，我希望是松树，因为它大雪压青松，青松挺且直。

假如我是一种动物，我希望是熊猫，因为它外表可爱，却又有惊人的咬合度。

假如我是一种昆虫，我希望是萤火虫，因为它为世界带来一份光明和美丽。

假如我是一种食物，我希望是奶茶，因为它可以给人心灵上的温暖，和失意的时候的一分慰藉。

假如我是一种家具，我希望是门，因为它可以隔开温暖和冰冷。

假如我是一种乐器，我希望是二胡，因为二胡声音苍凉，可以演奏出世间绝大部分的悲伤。

假如我是一种游戏，我希望是超级马里奥，因为永远不会伤心，失败了也可以重新来过，绝不丧气。

假如我是一种交通工具，我希望是飞机，因为它可以让人感受蓝天的自由。

**3、遇见未知的自己。通过“乔韩之窗”的练习，你是否遇见了不曾见过的自己？你有什么感想和收获？（300字左右）**

**公开区 盲点区**

轻度爱幻想、有主见、有责任心、吃苦耐劳、 在某些事情上经常犹豫不

善良。 决，不够果断

**隐藏区 未知区**

自控力不强，有时候会产生嫉妒心理 有待寻找

**我的感想和收获：**

通过乔韩之窗中对自我意识的认知和学习，我对自己的性格等有了更为清楚的认识，并全面了解我自己的心里状况。同时，在这个过程中，我也意识到每个人身上都有着自己没有发现，但是别人却观察到的一些特点。同时，我们也有机会借此来改正自己的缺点，培养更加优秀的品质。要全面认清自己，决不能仅仅依靠自己或者他人的一面之词，要综合各个方面来考虑，了解更多人对自己的看法。

**绽放心中的玫瑰——人格发展**

**1、主要看气质。下面60道题可以帮助你大致确定自己的气质类型。请认真阅读下列各题，对于每一题，你认为非常符合自己情况的，在计分表对应的空格里写上“+2”，比较符合的写上“+1”，拿不准的写上“0”，比较不符合的写上“-1”，完全不符合的写上“-2”。**

**气 质 量 表**

（1）做事力求稳妥，不做无把握的事。

（2）遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快。

（3）宁肯一个人干事，不愿很多人在一起。

（4）到一个新环境很快就能适应。

（5）厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音、危险的情境等。

（6）和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。

（7）喜欢安静的环境。

（8）善于和人交往。

（9）羡慕那种善于克制自己感情的人。

（10）生活有规律，很少违反作息制度。

（11）在多数情况下情绪是乐观的。

（12）碰到陌生人觉得很拘束。

（13）遇到令人气愤的事，能很好地自我克制。

（14）做事总是有旺盛的精力。

（15）遇到问题常常举棋不定，优柔寡断。

（16）在人群中从不觉得过分拘束。

（17）情绪高昂时，觉得干什么都有趣；情绪低落时，又觉得什么都没意思。

（18）当注意力集中于一事物时，别的事很难使我分心。

（19）理解问题总比别人快。

（20）碰到危险情景，常有一种极度恐怖感。

（21）对学习、工作、事业怀有很高的热情。

（22）能够长时间做枯燥、单调的工作。

（23）符合兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。

（24）一点小事就能引起情绪波动。

（25）讨厌做那种需要耐心、细致的工作。

（26）与人交往不卑不亢。

（27）喜欢参加热烈的活动。

（28）爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。

（29）工作学习时间长了，常感到厌倦。

（30）不喜欢长时间谈论一个问题，愿意实际动手干。

（31）宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。

（32）别人说我总是闷闷不乐。

（33）理解问题常比别人慢些。

（34）疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。

（35）心里有话宁愿自己想，不愿说出来。

（36）认准一个目标就希望尽快实现，不达目的，誓不罢休。

（37）学习、工作同样长的时间后，常比别人更疲倦。

（38）做事有些莽撞，常常不考虑后果。

（39）老师讲授新知识时，总希望他讲慢些，多重复几遍。

（40）能够很快地忘记那些不愉快的事情。

（41）做作业或做一件事情，总比别人花的时间多。

（42）喜欢运动量大的剧烈体育活动，或参加各种文艺活动。

（43）不能很快地把注意力从一件事情转移到另一件事情上去。

（44）接受一个任务后，就希望把它迅速解决。

（45）认为墨守成规比冒风险要强一些。

（46）能够同时注意几件事物。

（47）当我烦闷的时候，别人很难使我高兴。

（48）爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。

（49）对工作抱认真严谨、始终一贯的态度。

（50）和周围人们的关系总是相处不好。

（51）喜欢复习学过的知识，重复做已经掌握的工作。

（52）希望做变化大、花样多的工作。

（53）小时候会背的诗歌，我似乎比别人记得清楚。

（54）别人说我“出语伤人”，可我并不觉得这样。

（55）在体育活动中，常因反应慢而落后。

（56）反应敏捷，头脑机智。

（57）喜欢有条理而不甚麻烦的工作。

（58）兴奋的事常使我失眠。

（59）老师讲新概念，常常听不懂，但是弄懂以后就难忘记。

（60）假如工作枯燥无味，马上就会情绪低落。

**计 分 表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **气质类型** | **题号及得分** | | | | | | | | | | | | | | | | **得分** |
| **粘液质** | **题号** | 1 | 7 | 10 | 13 | 18 | 22 | 26 | 30 | 33 | 39 | 43 | 45 | 49 | 55 | 57 | 9 |
| **得分** | +1 | +2 | -1 | +1 | +2 | 0 | +1 | 0 | +1 | +1 | +1 | -1 | +2 | -2 | +1 |
| **胆汁质** | **题号** | 2 | 6 | 9 | 14 | 17 | 21 | 27 | 31 | 36 | 38 | 42 | 48 | 50 | 54 | 58 | 7 |
| **得分** | -2 | -2 | +1 | +1 | +2 | +1 | 0 | +1 | +1 | 0 | +！ | +2 | -2 | 0 | -1 |
| **抑郁质** | **题号** | 3 | 5 | 12 | 15 | 20 | 24 | 28 | 32 | 35 | 37 | 41 | 47 | 51 | 53 | 59 | -5 |
| **得分** | -1 | +2 | 0 | -1 | -2 | -2 | +1 | -1 | 0 | -1 | 0 | -1 | +1 | -1 | +1 |
| **多血质** | **题号** | 4 | 8 | 11 | 16 | 19 | 23 | 25 | 29 | 34 | 40 | 44 | 46 | 52 | 56 | 60 | 4 |
| **得分** | **+1** | +1 | +2 | -1 | -1 | -1 | -1 | -2 | +1 | +2 | +1 | +1 | 0 | 0 | -1 |

**某种气质**：这一气质类型的得分明显地高于其他三种(差异≥4分)；

**两种气质的混合型**：某两种气质得分接近(差异≤3分)，又明显高于其他两种(差异≥4分) ；

**三种气质的混合型**：某三种气质的得分接近(差异≤3分)，但均高于第四种(差异≥4分)。

由此可知，你是属于\_粘液胆汁多血\_\_\_\_型气质的人。

**2、一棵树的故事。请你按照自己的想法，在后边的画框里尽量认真地画一棵树，然后回答下面的问题。**

（1）这棵树的名字是什么？

（2）如果它有果实的话，果实叫什么名字？

（3）此时是什么季节？

（4）你作画时是什么心情？

（5）通过对这棵树的分析，你有什么发现和感悟？（200字左右）

海难故事

好感顺序 出场人物 理由

5 水手 虽然乘人之危还是有些信用的将姑娘也送到了对岸

3 姑娘 姑娘非常的善良，做事情也没有冲动，而是经过深思熟虑之后，爱未婚夫

1 老人 觉得老人说的话很睿智

4 未婚夫 我觉得他有点不负责任，他应该更多的关心姑娘，虽然很生气但是也要理解姑娘的心意。

2 亲戚 善良体贴对于姑娘的情绪非常关心，并且提出方法来解决姑娘与未婚夫的问题。

他人看法 1 2 3 4 5

朱会尧 亲戚 老人 姑娘 水手 未婚夫

余嘉特 姑娘 亲戚 老人 未婚夫 水手

吕之珂 老人 亲戚 姑娘 未婚夫 水手

孙今希 老人 亲戚 未婚夫 姑娘 水手

李汪昌 亲戚 姑娘 老人 未婚夫 水手

米小钰 亲戚 老人 姑娘 水手 未婚夫

陈湘文 未婚夫 姑娘 亲戚 老人 水手

经过讨论后的最终排名：

1 亲戚

2 姑娘

3 老人

4 未婚夫

5 水手

**做情绪的主人——情绪管理**

**1、晴雨表里读情绪。请认真记录每天的情绪变化，然后看看你有什么发现。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **天气** | **清晨** | | **睡前** | | **重要事件** | |
| **情绪** | **原因** | **情绪** | **原因** | **概要** | **情绪** |
| **一** | 晴 | 平淡 | 早上起来有点困 | 困倦 | 学习一天有点辛苦，还有各种活动或者会议 | 没有太大的事件主要就是正常学习 | 没有什么特少有的情绪，也就是作业做多了嫌烦 |
| **二** | 晴 | 开心 | 起床早了背了点英语单词 | 平淡 | 今天的课程较少，早早的睡了 | 参加了学校的基地，肝代码 | 对着屏幕几小时，眼睛疼 |
| **三** | 中雨 | 有点阴郁吧 | 因为下雨胸闷气短 | 开心 | 和高中同桌聊天，聊得很开心 | 今天可能玩游戏玩的有点久了 | 心情不是很好 |
| **四** | 小雨 | 平淡 | 起床有点冷 | 还好 | 洗个澡舒服多了，就睡觉了 | 今天作业有点多吧，总的来说完成的还行 | 心情一般 |
| **五** | 晴 | 心情舒畅 | 一早上有太阳，感觉挺舒服的 | 心情较好 | 明天双休，今天任务也完成了 | 总的来说还算不错 | 心情良好 |
| **六** | 多云 | 不太好 | 起床晚了，差点错过上课晚，天阴有点胸闷气短 | 心情不错 | 今天的作业不难，很快就做完了 | 总的来说不错 | 平淡 |
| **日** | 晴 | 心情高涨 | 早早的起床出去跑步，然后背单词，就是带着口罩哦跑步有点不方便 | 心情不错 | 社团学习工作都完成了 | 支持了一次团日活动，效果不错，被夸了 | 开心 |

**通过观察和分析上述表格，你的发现是：**

可我们可以明显的观察到，天气对于人的影响还是比较大的。在天气晴朗或者叫号的时候，人们的情绪波动会比较明显，并且容易产生好心情；而当天气不好的时候，人们的情绪波动不太明显，容易产生丧情绪，或者产生自我怀疑。还有事情对人们心情的影响，好的事情往往会使人产生好的情绪，不好的事情会使人心情糟糕

**2、情绪的背后。请完成以下非理性观念检核表并进行讨论。**

（1）一个人应该被周围的每一个人所爱与称赞。（ × ）

（2）一个人必须非常能干、完美及成功，如此他才有价值。（ × ）

（3）有一些人是不好的、邪恶的、卑鄙的，他们应该被惩罚。（ √ ）

（4）期待的不能得到，或计划不能实现，是一件可怕的灾祸。（ √ ）

（5）任何问题都有正确、完善的解答，我们必须找到它，否则结果可怕。（ × ）

（6）历史是现实的主宰，过去的经验对现实的影响无法消除。（× ）

（7）人应该依赖他人，尤其是依赖强者。（ × ）

（8）人应该为别人的问题与困扰而感到难过。（× ）

（9）逃避困难及责任，比面对它们容易。（ √ ）

（10）不幸或不快乐是由外界引起的，我们无法控制。（ × ）

（11）人应该时刻警惕是否有危险、可怕的事情将发生。（× ）

**评分**：答“是”得1分，答“否”得0分，将11道题的得分相加，你的总分是： 3

**讨论**：以前是否有过由此产生的情绪困扰，以后遇到同样的情境该如何应对？请在下面写出你们的讨论结果。

我是一个比较容易产生幻想的人，就是在刚开始做一件事情的时候，就幻想着自己的成功或者自己取得的成就。我曾在高考前数十次的幻想着我考进了清华北大，然后整个学校都以我为荣。或者是在自己暑假提前学习了一点变成内容，被周围的人叫做大佬的时候，过于骄傲导致一件事情出现了很大的纰漏。现在我已经接受过社会的毒打，以后遇到同样的事情，我想我会先正视自己的能力，看看自己的能力在哪，做这件事情需要的能力在哪，然后不断的完善自己。逃避困难与责任，比面对他们简单的多。

**沟通你我他——人际交往**

**1、你说我画，画中有话。**

**（1）请完成“你说我画”的练习。（可在后边的空白页上完成）**

请一名成员自愿到前边描述图形的内容。第一轮：其他成员根据听到的信息，按照自己的理解画图，全程不可以提问；第二轮：向成员描述第二幅图形，其他成员根据描述自己画，如有疑问可以随时提问。

**（2）请回答下面的问题。**

① 当你是描述者的时候，你有什么感受？你认为前后两次沟通有什么不同？

② 当你是画画者的时候，你有什么感受？你认为前后两次沟通有什么不同？

③ 通过此次活动，你对沟通与人际交往有了什么新的认识？你认为人与人之间如何才能达到有效沟通？（300字左右）

**2、我的社会支持系统。**

**（1）请完成以下练习。（可在后边的空白页上完成）**

请在下面的“蜘蛛网”中分层次填写自己的社会关系人，比如爸爸，妈妈，张三（同学），李四（朋友）等，与自己关系亲近的可以填写在内层，关系较疏远的可以填写在外层。

\ 张了了（朋友） /

\李妙莲（朋友） /

\ 奶奶爷爷 /

肖泽天（同学）/姨和姨夫/ 哥哥 / 我 \ 姥姥\王文杰（朋友）\林之乔（室友）

赵玮晴（同学）/姑父/男朋友 \ /妈妈/ 张津榕（朋友）/ 舅舅

/爸爸\

/ 表妹 \

/ 舅妈 \

**（2）请回答下面的问题。**

① 你选择他们进入你的社会支持系统的理由是什么？

他们都是我生命中出现的平凡或者较为平凡的人，他们都在我困难的时候帮助我或者给我鼓励，我很感谢她们。同时他们也是一面镜子，我从他们身上可以认识到自己的不足，也更加的完善自己。

② 在你遇到困难和挑战的时候，你更愿意向谁寻求支持？为什么？

父母，因为父母比我们多了二十几年的阅历，处理事情方面比我们更加成熟。虽然他们的方法可能有点过时，但是从他们那里我可以得到最无私的帮助。

③ 观察你的社会支持系统，你有什么新的发现？

我发现我的社会支持系统中的人，主要是我的父母亲人和认识的一些朋友，其中我上大学之前的朋友居多。这代表着我更喜欢与陪我一起生活或者说是曾经在较为困苦的生活中陪着我一起努力前进的人，我会更加愿意去交往。我也更倾向于从我的朋友身上汲取知识，弥补自己的不足。

**实**

**践**

**手**

**册**

|  |
| --- |
| **读一本有助于心理成长的好书**  根据翱翔门户心理健康教育系统中的书目清单（要求心理专业类或心理科普类），选择一本自己感兴趣的有助于个人心理成长的书，阅读之后完成读书心得。 |
| **阅读心得（包括书名、出版社、主要内容和心得体会等，不少于1000字）：**  **《摆渡人》阅读心得**  **摆渡人崔斯坦在向15岁的女孩迪伦介绍自己时说，“我是摆渡人，我引导灵魂穿过荒原，保护他们免遭恶魔毒手。我告诉他们真相，然后把他们送到他们要去的地方。”**  **摆渡人，这是一本关于爱的书。**  **15岁女孩迪伦在去看望多年未见的父亲的路上，火车发生事故。“迪伦，你不是事故中的唯一幸存者。”“你是唯一一个没有逃出来的人。”为此，早早等候在发生事故附近山坡上的摆渡人崔斯坦带领她的灵魂穿过荒原，到达一个崔斯坦也没有去过的地方，灵魂们称之为“家”。**  **印象深刻的是关于“荒原”，在人生活的世界到“家”之间，有一段荒原，“荒原，它位于两个世界的中间，你必须要穿过它。每个人都要穿过他们自己的荒原。在这个地方发现你已经死去的真相，然后无可奈何地接受。”行走其间，食腐者、恶鬼会拼命抓住穿越路上的孤魂。至于荒原是什么样子，完全由灵魂的心情决定，灵魂心情愉悦，荒原的天气就艳阳高照，心情很down，天色就会多云而阴沉。“你的身体是你心像的投射。这片荒原也是一样的。当你从隧道出来的时候，你估摸着这几离阿伯丁还有一半路——身处高原的某个地方，一个偏僻、多山、荒凉的地方——所以荒原也就成了这个样子。你不喜欢锻炼，所以只要一走路，你的心情就糟透了。这个地方反映了你的所思所感。当你生气的时候，这里就阴云密布，狂风大作……一片漆黑。你的心里越阴郁，夜晚也就越黑暗。”**  **如果，世界真的是神造的。如果，小说里关于世界维度的布局是真的。谁又能确定，此时此刻，此地此处，不是荒原呢。我们懵懵懂懂地来到这个世界，懵懵懂懂的行走、成长，至于要到哪里去，谁也说不清楚。成长过程中，我们会遇到各种各样的坎坷、挫折，谁又能确定不是食腐者、恶鬼在作恶呢。一些人夭折、英年早逝，谁知道他们是不是被食腐者、恶鬼拉入了水底呢。我们对世界有不同的看法，悲观、乐观，谁又能确定是不是因为我们自己的性格造成的。**  **如何能顺利地、心情愉悦的走过荒原，惟有爱的支撑。所以，灵魂的摆渡者，就是爱。和彼此相爱的人一起，走过寒来暑往，迎接旭日阴云，荒原也没有那么可怕了，甚至走到世界尽头，竟会舍不得离开荒原。因为，只有在那里，才能和爱人在一起，才能体味到彼此支撑、彼此眷恋，才能时时刻刻看到对方。在那个所谓“家”的地方，你想要的任何都会有，唯独没有爱人，于是你决定重新回到荒原，寻找自己的摆渡人，也就是爱人。**  **在那个所谓的家的地方，很多人悠然自得地生活在那里。例如，二战期间被上司枪毙的士兵乔纳斯——“我活着的时候总是想买辆车”，于是他在自己的“家乡”斯图加特，开车、修车，“现在我可以买得起自己想要的东西了。尽管我觉得不管我对它做什么它都会跑起来，但我还是喜欢假装这一切跟我有关系。我从荒原穿过来看到它的时候简直太激动了……”在乔纳斯走过荒原的时候，很平淡，十八岁就被枪毙了，他还没来得及体验爱情，于是车是他的最爱。我猜想，乔纳斯在荒原行走的时候，应该很无聊吧。在荒原上的一生，应该是寡淡的。还有，伊莱扎，那个告诉迪伦关于回去的秘密的、“在这里已经很久”的人，她每天坐在一把老式木摇椅上轻轻摇晃着，等待着，“我知道用不了多久丈夫就能来陪伴我了。”可是，谁知道呢，谁知道她的丈夫在穿越荒原时会不会发生意外，谁知道她的丈夫在抵达“家”的时候，会不会选择来见她。她“在这里已经很久了”，也许，上面所说的那些“谁知道”已经发生了。然而，她就是那么等待着，从来没有想过要回去找自己的爱人。因为，她怕，她问迪伦的话，就证明了一切——“你宁愿让自己的灵魂灰飞烟灭都要回去?”**  **所以，“不是这个地方不让他们走，而是这些灵魂自己束缚住了自己。”**  **迪伦勇敢的迈出了那一步，并最终与崔斯坦重逢在荒原、一起回到了另一个世界。在那个世界，也许没有“家”美好，却能和爱人生活在一起，那才是“家”。**  **让我们勇敢爱。面对爱，敞开心扉。面对爱，勇敢一些。**                      **（后转第 18 页）** |
| **看一部优秀的心理电影**  根据老师推荐的优秀心理电影清单，选择一部自己感兴趣的电影，个人观看或小组观看均可，看完后写出观影心得。 |
| 观影心得（包括电影名称、内容和心得体会等，不少于1000字）：  **《罗生门》观影心得**  **“罗生门一带的恶鬼，都被人性的黑暗给吓跑了” 。**  **好久没看黑白质感的电影了，初看影片，有的只是怀旧的感觉， 但随着故事情节的展开，人物的个性也渐渐鲜明起来，影片的主题也 渐渐的得到了升华。**  **这个发生在武士、武士的妻子、强盗和樵夫之间的故事情节十分 的简单：强盗见到武士的妻子秀色可餐，想占为己有，利用机会强暴 了武士的妻子，武士从此不要这个老婆了。强盗见武士不要他老婆， 觉得没有竞争，他也不要那个女人了。武士的妻子觉得太没面子，就 挑拨武士和强盗打起来，谁知两人比起剑，竟和一般地痞流氓打烂仗 无异，都怕死且毫无剑法可言，搏斗间，强盗幸运的杀死武士，这整 个过程，都被上山打柴的樵夫看见了。可是他趁大家都离开现场后， 偷走了武士身上名贵的短剑。故事发展到这一步似乎已经到了结局， 悲惨而死的武士，占据了妻子的强盗，和得到了不义之财的樵夫。但 影片之所以能名垂千古， 以致接连夺下威尼斯金狮奖和奥斯卡最佳外 语片奖一定有它更深远的意义，这个案件在侦查之时，每个故事中的 主人公为了一己的私立，为了自己的面子，都不肯说出实话，在无数 的谎言中维护自己的形象， 各执一词的争论中我们看到了人性最黑暗 的一面， 它将人性最丑陋的一面驳骨露肉的展现了出来， 人心如鬼蜮， 万万不可相信，赤裸裸的谎言，赤裸裸的肮脏，淋漓尽致的，毫无保 留的，全部摊在观众面前，怎能不引人深思？**  **影片拍摄时正值日本处于战后政权交替时期，国家衰败经济颓废 第1页 人与社会作业 生产力严重下降，国民的自信心都在逐渐缺失。黑泽明借用人类共同 的心灵思索对国家未来的走向，表示了身为艺术家的迷茫和忧虑，同 时影片中也总是充满了对人性的解构和反思。战乱，天灾，疾病，盗 贼不断的日本平安朝俨然已是一个地狱。 而罗生门里樵夫的叙述只是 具化了人类在这地狱里丑陋，自私的狰狞嘴脸。在这地狱里，人已丧 失了善良的人性，退化成仅仅由本能和欲望所支配的兽。社会的支柱 是什么？不就是人的公德心吗，一旦人们都为了自己的利益，完全丧 失掉人性，那么这样的社会就会充满罪恶，充满腐朽，黑暗就会像瘟 疫一样蔓延开来，最后吞噬的不仅是社会，还有人们希望的火焰，这 比任何的山崩地裂，海啸地震都要可怕，家园可以重建，但当人们看 不见善良，看不见真诚，看不见光明的时候，那才是真正的罗生门时 代。在西方，柏拉图、马克思和斯金纳都强调社会条件作用的范围， 强调我们通过改变社会结构和社会实践去改变人的本性。道家的观点 认为“人性本恶” ，当人们面对诱惑的时候，一切事物都会成为罪恶 的源泉，当人们身处不平等，不和谐的社会的时候，当人们没有信仰 直至绝望的时候，人性的恶就会如山洪暴发，一瞬间吞噬掉所有。这 也引发了我的思考：究竟是社会的结构改变着人性？还是人性的善恶支配着社会？社会历史作为人的活动的总和,是人的本质力量的对象 化,是通过实践不断实现人的价值和自由的过程。社会发展从根本上 来说就是人的发展,而人的和谐的发展又必将促进社会的和谐发展。 人性真、善、美的统一必将促进社会主义社会和谐的发展。所以，事实上，**罗生门读后感**人类社会只不过是发生恶行的一种环境。如果社会是恶，那么人与社会作业其恶行来自于人，而不是相反。恶的来源不在宇宙之中，而是在人这种理性动物的本性之中。**  **导演虽然将人类最黑暗的一面表露无疑，但在影片的最后还留给 我们一丝人类善的火苗。片中有一个细节，三个人开始来躲雨时因为 太冷弄了一些罗生门破败的木版来生火， 我觉得这冰冷大雨中的星星 之火就是人类善的象征。相对于外面的瓢泼大雨，它是那么的微不足 道。并且随着故事的深入，人性恶的一层层被挖掘，微弱的火苗越来 越小，最后干脆被杂工一脚提灭扔到雨中。这一镜头标志着人类希望 的彻底破灭，我想也许这就是本片的最高潮。然而导演黑泽明到此却 笔锋一转，构造出另一个新的结局。罗生门中的大汉对樵夫说出的那 一句“你把那短刀拿了去哪里？”时，**罗生门读后感**雷声轰然，苍天也为人类的自 私自利而怒吼。正当我们有处于默然时，电影又通过樵夫领养那个婴 儿这一举动向我们表达出了一个希望。**  **正如和尚说“我终于又可以相 信人类了”。这部电影的精彩之处就在于此了，在给人无限的绝望之 后，导演又在最后给人一点点希望的影子，这点希望的藤条，让人忍 不住伸手牢牢的攥住。**            **（后转第 27 页）** |
| **做一次心理成长访谈**  针对自己感兴趣或困惑的某个心理成长议题，访谈一位或多位同学、朋友、老师或家人，完成访谈报告。 |
| 访谈报告（包括访谈对象、问题和心得体会等，不少于1000字）：                                    **（后转第 页）** |
| **参加一次心理互助小组活动**  自组6-8人小组，每人提出一个自己在生活、学习、交往、情感或择业等方面适合小组交流的困扰，由其他小组成员给予真诚的建议和帮助。至少完成2次小组活动，之后写出心得体会。 |
| 活动体会（包括活动时间、参加人、自己提出的问题、成员给予的建议、自己对接受帮助和帮助他人以及对整个活动的感受等，不少于1000字）：  **访谈时间：2020年4月20日**  **访谈方式：面谈**  **访谈人：朱会尧**  **被访谈人：王明洋**  **被访谈人简介：王明洋，西北工业大学动力与能源学院17级本科生在读，在校期间成绩优异，专业排名靠前，小班班长，兼易班班委。**  **访谈目的：学习交际处事，学习方法，进一步规划大学日常行为，丰富充实大学生活。**  **访谈内容：**   1. **问：学长，大多数学生进入到大学都会有一段迷茫期，按照规定的去做，其余时间却不知道该做什么。请问您也有这样的精力吗？如果有，你是怎么度过的呢？**   **答：我刚进入大学的时候，也有过为期很长时间的迷茫期。在那段时间里，我按照老师的安排，规规矩矩地做着各种事情，表面很繁华，实际却很空洞。浑浑噩噩的日子直到大二，我成熟了许多，也开始思考自己的以后，也就坚定了要考研的目标。从那天起，我的迷茫期才算是真真正正地结束。**   1. **问：学长，您觉得在大学最重要的是哪个方面？是学习呢？还是能力培养？还是交际能力？还是一些其他的东西。**   **答：我觉得你以上说的方面都很重要，上了大学，我们奥注重学习交际，办事效率，可信任程度，领导力等，这些都是综合能力的体现，也需要我们全面发展，别看当时可能没有太大用处，但是在某个时间点，他是很有用处的。**   1. **问：学长，请问您能不能分享一下自己在与人（包括异性）人际交往上的一点心得与体会？**   **答：在人际交流方面最重要的一点是不要害羞，待人要热情以及真诚。我们每天都可以接触到不同的同学，而在恰当地时机，一个热情的问候，一句闲聊，或许就是我们成为好朋友的契机。并且，我们要与人为善，乐观开朗，不要耍什么小心机，也不要每天以颓废，丧的面孔去面对这个世界，要积极主动地去交流。**   1. **问：学长，在大学里，有那么多的活动以及繁重的学业，请问您是如何做到协调好工作与学习之间的关系，丰富、充实自己的大学生活呢？**   **答：这个问题问的很好，我们要学会如何合理地规划，分配时间。拿我当个例子，我习惯在每天晚上入睡之前把第二天要做的事情记在小本本上，安排一下时间，并且适当的留出一些空闲时间，以备不时之需。第二就是要学会把事情碎片化处理，比如你有一个浩大的工程需要完成，就可以把它分成很多个小部分，今天完成一点，明天完成一点，就可以有效地利用时间去完成要做的事情。**   1. **问：学长，正处于大一阶段的我们，该不该制定一个目标，并从现在开始就为之努力呢？如果答案是肯定的话，那么该制定什么目标呢？**   **答：这个问题需要我们反推。如果你大三想要保研，那么现阶段就要把更多的精力放到学习上，最重要的是学好高数，积分和微分是学好一切学科的基础。如果你大三是想要考研，那么大一大二就可以把较多的时间投入到社团活动中，积累一些经验，培养自己的才能。**   1. **问：学长，能不能分享一下你的学习经验以及学习方法？**   **答：学习经验吗......首先，听老师讲课很重要，并且要认真完成老师布置的任务。其次，大学的教育方式完全不同于高中，大学就是一节更比六节强，这个时候就突出自学的好处了。在大学的生活期间，自学是十分必要的，并且不要逃课！要认真做好身为一个大学生应尽的义务与责任。**   1. **问：学长，大学是一个能够培养各种能力以及学习各种技能的地方，您能不能在这方面对我们提供一些指导和建议呢？**   **答：最重要的是学习专业知识技能，在大一的时候我们就可以参加一些专业对口的社团，提前了解并且深度学习一下专业知识。并且我们要踊跃参加一些项目，科研，比赛等等，可以加深我们对专业知识的认识，也可以交到许多志同道合的朋友，一起促进、提高、以及成长。这样的话，你的领导力和团队意识都会得到有效的增长。其他方面的话，我觉得可以学习一下做PPT、ps以及pr技术，这对于现在和以后都会有很大的帮助的。**   1. **问：学长，送几句鼓励的话吧。**   **答：劝君莫醉金缕衣，劝君惜取少年时**  **不要迷失在大学的繁华之中。**  **愿重振旗鼓，再创佳绩，学业有成，再放光芒。**                                  **（后转第 页）** |
| **进行一次心理咨询体验**  在翱翔门户心理健康教育系统中预约一次心理咨询，进行咨询后完成体验报告。 |
| 体验报告（包括咨询体验的时间、地点、咨询师、咨询主题和心得体会等，不少于1000字）：                                  **（后转第 页）** |
| **参与一次校园心理情景剧表演**  自由组队（6人以内）排演一部校园心理情景剧，在班级或学院内进行表演后完成体验报告。 |
| 体验报告（包括心理情景剧的主题、参演人员、排演情况和心得体会等，不少于1000字）：                                  **（后转第 页）** |
| **学会一首手语操表演**  自由组队（6人以内）学习一首手语操，在班级或学院内进行表演后完成体验报告。 |
| 体验报告（包括手语操的主题、参演人员、学习过程和心得体会等，不少于1000字）：                                  **（后转第 页）** |
| **参与一次心理实践或志愿活动**  自主选择参加一次心理实践或志愿活动，完成实践报告。 |
| 实践报告（包括实践活动主题、参加人员、活动过程和心得体会等，不少于1000字）：                                  **（后转第 页）** |
| **参与一次心理相关主题演讲或辩论**  自主选择在班级或学院参加一次心理相关主题演讲（不少于20分钟）或辩论（不少于40分钟），完成实践报告。 |
| 实践报告（包括演讲或辩论主题、参加人员、活动过程和心得体会等，不少于1000字）：                                  **（后转第 页）** |
| **进行一次心理相关调查或调研活动**  自由组队（不多于3人）进行一次心理相关调查或调研活动，完成调研报告。 |
| 调研报告（包括调研主题、参加人员、调研过程、数据分析、调研结果和心得体会等，不少于1000字）：  **调研主题：理工科大学生人际关系敏感**  **参与人员及其分工：**  **制作问卷：吕之珂 陈湘文 统计数据：余嘉特 孙今希 写稿：李汪昌 冯帆 朱会尧 ppt：杜禹轩 米小钰**  **调研过程：**  **首先小组成员讨论选出最佳主题，最终投票决定主题定为：理工科大学生人际关系敏感问题。**  **然后制作问卷的同学在问卷星上制作调查问卷，并且发到群里，进行小组讨论，选出最终的问卷问题。数据统计发在群里，给写稿同学参考。**  **统计结果：**  **大学生人际关系敏感调查**  **1 这次填写问卷的人中男生占比大约52%，女生占比大约48%，男女比例比较接近，因此该调查能够在很大程度上反映男女大学生整体的人际关系敏感。**  **2 在是否单身方面，接受调查的164位大学生中有123个大学生单身。说明可能存在大学生与异性的交往机会少，不愿意与异性交往或者不知道如何与异性交往等现象。**  **3 提及朋友，绝大数的人认为朋友是重要的，46%的人把朋友当作了生活的意义之一，47%的人觉得朋友能够给予自己帮助，少部分人认为朋友可有可无，但有总比没有好，在164个人中仅有1人不喜欢有朋友。说明多数人眼中朋友在生活中是非常重要的，朋友能带给你很多帮助，能够在你情绪低落的时候给予你鼓励支持。**  **4 对认识新朋友方式的调查**  **占最大比例的是在日常生活交往中产生了友谊，而上课认识和社团认识比例接近也都占了一半以上，通过亲密朋友介绍则比例最低不到一半。说明绝大多数大学生习惯通过自己与对方的相处，以自己切身的体验来认识对方从而产生友谊，而较少地通过朋友介绍认识新朋友。**  **5 对于人际关系方面，接近60%的大学生感到有些焦虑，也有大约35%的人没有丝毫的焦虑，而焦虑、想改变现状的仅有约6%的人。说明绝大多数的大学生在人际交往方面少有或几乎没有焦虑，也能反映出大学生的在处理人际关系方面的水平较高。**  **6 在调查影响交际因素时，约74%的大学生认为是不懂交际的技巧导致了他们对人际关系的处理不当，同时也有60%左右的人因为性格的内向使得他们交际困难，而外表、家庭经济条件、和他人无法和睦相处这三点都只占不到三分之一。说明在人际交往过程中大学生应该要学会如何如何正确的交际，同时性格内向的人应该努力让自己变得活泼，克服自己羞怯的性格**  **7在与人交往方面大部分同学在意的是性格特点处事作风和兴趣爱好，少部分同学在意的是学习成绩和外貌长相。只有14.02%的同学在意家庭背景。**  **说明大部分同学在人际交往方面更加注重的是兴趣相投，有共同语言，而不是家庭背景。**    **8每到一个新的场合，51.22%的人对待不认识的人的态度为无所谓，随缘交友，17.07%的人能很快不记住认识的人的名字并且和他们成为朋友，24.39%的人想和不认识的人做朋友，但很难做到，只有7.32%的人喜欢独处不喜欢结交朋友。**  **说明大部分的人不会去刻意交朋友，而是随缘交友，一部分的人缺乏社交技巧不知道如何与不认识的人交朋友。**    **9与他人谈话时，大部分人总是被动的跟随人谈话，小部分会成为主角，主导话题方向，只有11.59%的人常常被无视毫无存在感。**  **说明大部分的人在与他人谈话时无法正确的找到两人的共同话题于是选择沉默被动的跟随他人的话题。**    **10在宿舍生活上没有不喜欢的人和只有几个不喜欢的人的数量基本相当，只有极少数人有很多不喜欢的人。**  **说明在于同学相处时，总会遇到与我们的价值取向相差很多的同学，但大部分同学都能很好的与同学相处，只有个别同学无法处理好与舍友，同学之间的关系。**    **11空闲时间更多的人倾向于打游戏和与人聊天，部分人倾向于去图书馆，参加社团活动，学习，科研竞赛。占比几乎相等。**  **说明每个同学在空闲时间都有自己感兴趣的事情做。但大部分人倾向与聊天，打游戏等社交活动。**    **12大部分人对他人的评价和言语很在意而敏感，在寝室中，大部分同学都会为他人着想，在熄灯后尽量不影响他人休息，很多同学在各个班级，社团，课程群中不敢发言，是因为害怕自己被冷场或者别人误会，大部分同学都可以正常的和导师和任课老师进行沟通交流，超过一半的同学在社团组织中无存在感，和大部分成员无密切关系，各个活动参与度低。**    **13几乎全部的同学都希望智商爆表，做题极巧，大小考全都过，说明大家对自己的成绩非常在意。**    **写稿同学根据统计结果编写稿件，最后找一人进行总结归纳。**  **最终稿子为：** 大学生人际关系敏感的调查报告  1. 调查背景   **随着科学技术的进步，社会生活方式的改变以及人们观念的改变，如今的，大学生生活不同于以往任何一个时代，它极具开放性，自主性和不平衡性。其中，受各种因素影响，大学校园内的交际与交流正逐渐变浅，变窄，变敏感，鉴于此，我们小组，以大学生人际关系敏感为题，在西北工业大学及其他院校内展开问卷调查。**   1. 团队成员 2. 调查对象   **大一、大二的在校大学生**   1. 调查方式   **问卷调查的形式，问卷内容如下：**  **（打上问卷内容截图）**   1. 问卷结果分析 2. **这次填写问卷的人中男生占比大约52%，女生占比大约48%，男女比例比较接近，因此该调查能够在很大程度上反映男女大学生整体的人际关系敏感。** 3. **在是否单身方面，接受调查的164位大学生中有123个大学生单身。一方面说明有一定可能性存在大学生不愿意或者不会恰当的和异性交往等人际交际知识匮乏的问题，另一方面，说明当今大学生对是否单身，在大学进行恋爱不是十分重视。因为受众较多为大一新生，所以出现此现象并不能说明大学生人际关系问题。** 4. **朋友重要性问题上，绝大数的人认为朋友是重要的，46%的人把朋友当作了生活的意义之一，47%的人觉得朋友能够给予自己帮助，少部分人认为朋友可有可无，但有总比没有好，在164个人中仅有1人不喜欢有朋友。说明多数人眼中朋友在生活中是非常重要的，朋友能带给你很多帮助，能够在你情绪低落的时候给予你鼓励支持，但是有不少的学生认为，没有朋友生活没有意义，这虽然反映出，此类人对交朋友的喜悦与热衷，但是这类人也容易在处理朋友问题上，产生问题，他们有可能，会过分在意他人的看法，朋友的感受，将自己的主观思想建立在他人的基础上。** 5. **对认识新朋友方式的调查**   **占最大比例的是在日常生活交往中产生了友谊，而上课认识和社团认识比例接 近也都占了一半以上，通过亲密朋友介绍则比例最低不到一半。说明绝大多数大学 生习惯通过自己与对方的相处，以自己切身的体验来认识对方从而产生友谊，而较 少地通过朋友介绍认识新朋友。而且由此可见，大学生习惯于这种课堂上认识，能 够充分利用身边的条件来拓宽自己的朋友圈。**   1. **对于人际关系方面，接近60%的大学生感到有些焦虑，也有大约35%的人没有丝毫的焦虑，而非常焦虑、想改变现状的仅有约6%的人。一方面说明绝大多数的大学生在人际交往方面不会陷入较深的焦虑当中，拥有较良好的交际现状，也能反映出大学生的在处理人际关系方面的有一定的能力和水平，并拥有一部分朋友，另一方面绝大多数学生会存在交际方面的焦虑，这既反映了他们内心是渴望拥有良好的朋友圈和交际环境，对当前的现状并不是很满意。** 2. **在影响交际因素问题上，交际技巧占比74%，这说明大学生是希望学到并运用合适的交际技巧，外表和经济条件也分别能占到32%和25%，能够说明这些客观因素在大学生的内心也是比较看重，极易产生一定的自卑，容易被这些因素所影响，而忽略其他。仍然有23%的学生认为无法和他人和睦相处，反映出在人际交往出现矛盾，出现问题时，不能很好的解决，并且深受其困扰。** 3. **在与他人交往时，性格，兴趣和处事作风占比均为80%以上，说明大学生更喜欢和自已兴趣和性格相似的人相处，个人能力也是占有很大的比重，而学习成绩和外貌并不被当作一个重要的依据，但是仍会有一小部分大学生在意交往对象的家庭背景，这难免就会产生交往问题。** 4. **在新场合交友，绝大部分人会对此感到无所谓，随缘交友，说明大学生还是对交朋友不是十分重视，也许是出于内心的胆怯，不习惯主动和他人交往，另一方面，则是不会和他人交往。** 5. **与他人谈话时，50%以上的大学生会被动的跟随别人谈话，难以主动的去交谈，去主导话题，所以在日常的交往过程中，难免在处理矛盾或者合作时居于被动，不能够体现自己的存在感。**   **10、在宿舍中，有一半学生有自己不喜欢，难以相处的人，反映出大学生交往环境是复 杂多变的，面临着各种挑战，需要学着和和不喜欢的人和谐相处。**  **11、空闲时间67%学生是打游戏，反映出在科技腾飞的当下，电子产品占据了大学生过 多的时间，影响了大学生的人际交流，而且大部分学生深陷其中。当然，会有62%会和朋友交流，但是线上交流虽然便利，但是难以将他们的交际范围扩大，或者积累面对面交际经验。**  **12、小测试中反映出，大部分学生会对他人评价和言语过于在意和敏感；在班级社团中不够主动，不够自信；能够和导师进行沟通，并且积极参与活动。**   1. 问题总结和分析   **1：为什么现在大多数的大学生对别人的言语或者评价很在意很敏感，这是不是一个好的行为 先来看一些实例**  **qq_pic_merged_1587198612500**  **qq_pic_merged_1587198639505**  **qq_pic_merged_1587198664747**  **qq_pic_merged_1587198683171**  **有些人些很喜欢照镜子，看到超市或商场中的镜子不免想多看几眼的人，反映了对自身容貌的不自信，他们试图通过看到镜子中自己的良好形象来安抚自己。同样，一个在意别人评价（相当于一面镜子）的人，也反映了对自身“是否是好的”这一点的不确信，害怕别人的评价，他们试图通过得到好评来安抚内在的不满意。  心理学家库利对自我的定义是：“对每个人来说，他人都是一面镜子，个人通过社会交往了解到别人对自己的看法，从而形成自己的自我 ”。由此看来，别人的评价对一个人至关重要，好的评价人形成对自己好的感觉，坏的评价让人形成对自己的糟糕的感觉。在幼时重要人物对个体的态度，很大程度上决定了一个人对自己的态度：喜欢自己 vs 厌恶自己。  一个女孩，经常被外婆以“别人家的孩子”多么聪明、会说话、懂礼貌、爱学习为由持续不断地贬低，我们可以猜测这个女孩肯定是自卑的。没有人会甘愿自卑，所以这个女孩总想千方百计地证明自己。通过不断地逼迫自己，她取得了不错的成绩，但她对评价非常在意，别人细微的不满或差评都会让她心情低落好几天。  过度在意别人评价，反映了理想自我与现实自我之间强大的张力。一般来说，幼时很少得到肯定与赞赏的孩子，或者经常被批评与贬低的孩子（比如那个女孩），容易出现苛刻的理想自我。因为当现实自我无法被肯定时，便只能通过理想自我来实现它，这相当于自恋需要的延迟满足。相反，一个幼时经常得到适度肯定的孩子，则会形成有弹性的自我理想，这些人能更多的欣赏和认同现实自我。成长过程中理想化父母（每个孩子都渴望自己的父母是优秀的）的缺失也会导致理想自我的苛刻。当一个人的父母是没有地位的、无法自控的、懒惰的，被人瞧不起的形象时，难免会使他的理想化双亲需要受到创伤，从而执着于原始的理想化状态，无法转化为健康的自我理想。  所以为了缓解理想自我与现实自我的张力状态，一个人会不断的试图得到好评来缓解理想自我的压力。所以这些人会非常贪婪别人的好评，非常害怕差评。有时候会因为别人的言语而强迫自己做别人愿意的事情，即养成了表现型人格（表现型人格在意自己在别人眼中的表现，活在别人世界里，尤其害怕失败，因为一旦失败，就会给别人留下“我不行”的印象），与之相对立的是成长型人格（为自己而活，要的是成长，把自己的每一次失败看做自己的每一次机会）**  **2：大部分同学对人际关系很焦虑**  **我们从高中步入大学，从周围都是自己相处了三年的朋友，到来自五湖四海不同口音的同学，难免会有些不适应，他们会心存疑问，他们能不能接受我的这样的行为？他们会不会歧视我？我要怎么向他们开口？他们愿不愿意和我说话？我们能不能成为好朋友？**  **在大学生的人际交往过程当中，会有不同程度的焦虑甚至是恐惧的现象发生。有的比较轻微的，自己不会发觉，只是认为自己的性格不太喜欢或者不太适合太多的人际交往。有的会表现为和熟悉的同学在一起比较放松，但是如果和某些人或者某类人在一起就会觉得别扭、紧张甚至是害怕，比如和异性、老师见面或者交流时感到心慌、冒汗，尽量躲避。还有些大学生可能是平时在同学当中很健谈，而如果遇到上台演讲或者是小组讨论时就很不自在，不愿意参加。  一般来说，对于自己焦虑或者恐惧的事情通常采取回避的方式就可能减轻当时的内心苦恼和痛苦的感觉。然而，躲避这种方式毕竟不是长久之计，会使大学生自己人际交往的需求被强烈地压抑掉，从而产生强烈的内心冲突而感觉到痛苦。**  **很多大学生往往在中学时期是学校里成绩比较优异的学生，他们在学习上可能会比 较刻苦，但是缺少和人际沟通的机会，甚至学校一般是禁止异性同学之间交流，同学们 之间谈论的基本都是学习。家长老师关注的更多是学习成绩，而对孩子的心理成长的需 求关注很少。而到了大学，学生们离开父母过集体生活，需要和各种各样的同学老师交 往与沟通，所以会有很多的不适应。  还有的原因是学生自己不够自信，自尊相对低，有点自卑，害怕别人的微词，恐惧 老师的批评，当众演讲或者小组活动时害怕别人的嘲笑，也有的担心自己在别人面前说 错话。因而当需要和同学老师谈话的时候，心里就会提前紧张起来。也有的学生对自己 要求比较高，希望自己给别人留下非常完美的印象，这样也会造成社会交往时的紧张 焦虑心理。**  **3：缺乏和异性的交际**  **我们知道大学生恋爱，除具有一般青年恋爱的特征外，还具有自己独有的特点：**  **一、注意恋爱过程，轻视恋爱结果。现代大学生流传着一句顺口溜“不求天长地久，只求曾经拥有”。一些大学生把恋爱当作一种感情体验及时行乐，借次寻求刺激，满足精神享受，一些大学生为了充实课余生活，排除寂寞，填补空虚，把恋爱当作一种消遣文化。这种行为实质是只强调爱的权利，而否认了爱的责任。**  **二、主观学业第一，客观爱情至上。绝大多的大学生能够正确地看待学业与爱情的关系。大都没有忘记学业，总想把学业放在首要位置。但是，上述这些只是大学生主观上、思想上的愿望而已。教育实践经验表明，真正在客观上、行为上能够正确处理好学业与爱情关系的大学生虽然也有，但为数不多。更多的是一旦缀入情网就不能自拔，强烈的感情冲击一切，学习同样受到严重影响。很多大学生在不知不觉中变得“儿女情长，英雄气短”，成就事业的热情一天天冷却，爱情逐渐成为生活的唯一追求。**  **三、失恋态度宽容，承受能力较弱。大学生中“有情人”虽多，但“同眷属”者少，这样就产生了一批失恋大军。我们应该对自己和对方都采取宽容的态度，尊敬对方的选择。但仍有一部分学生摆脱不了“感情危机”，有的失去信心，放弃对爱情的追求，立下誓言，“横眉冷对秋波，俯首甘为光棍”。**   1. 解决方案   **1、最值得深交的朋友，往往是那些平日里总损你，出了事比你还上心的人**  **2、越怕丢脸，越容易丢脸。所以请大胆的走上讲台去发表自己的言论，或者大胆的去展现自己的风采**  **3、不要觉得不好意思：你的不好意思，后来都会变成关你屁事。不好意思要回来的欠款，会变成别人的额外之财；不好意思提的需求，都会变成默认为你没有需求。**  **4、接受别人的肯定和赞扬，同时也要多去鼓励、赞扬别人，你也会收到别人的鼓励和认可，就是所谓的商业互吹**  **5、在空闲时间，不要总是玩游戏或者做没有意义的事情，学习，看本书，或者换个方式充实自己，会让你自己觉得更有价值**  **6、不要对自己的朋友过于冷漠或者恶意揣测，大部分的同学还都是很好的，将心比心总是会有朋友的**  **7、不要随意开玩笑，开玩笑如果伤到了人，那就不是开玩笑，当你戳中了别人的痛处的时候，不能还要求别人陪着你笑，这就是没有素质的体现。**  **8、如果你真心实意的想做一件事，请尽量少用吧字。好吧和好，前者透露着更多无奈，似乎在强烈的期待着你说一句不了。**  **9、随身带些小零食，偶尔拿出来分享，会增加别人对你的好感度**  **10、积极参加学校组织的各种活动，各种社团，并在其中贡献自己的一份力量，体现自己的价值**  **11、不要闷在自己的世界里，在大学里，学知识很重要，但更重要的是拥有自己的人脉，学到交际的能力**   1. 调查反思与总结   **经过本次调查，反映了当今的大学生基本都会有一定大小的朋友圈，并且在内心深处肯定朋友的重要性，但是缺乏正确的交际技巧，而且易受客观条件影响，加上繁重的作业和游戏，大多数大学生很少去扩大自己的交际范围，交往更多的朋友。不仅如此，还会存在对自己现有交际状况的焦虑，以及对交际过于敏感。**  **本次调查，组内进行了合理的分工，每个人都积极的干好自己的本职工作，认真完成自己的任务，使得调查能够合理有序的进行。**                      **（后转第 39 页）** |
| **实践验证一次心理现象相关实验**  自由组队（不多于3人）实践验证一次心理现象相关实验，完成实验报告。 |
| 实验报告（包括实验主题、参加人员、实验过程、实验结果与讨论、心得体会等，不少于1000字）：                                  **（后转第 页）** |
| **进行一次心灵成长探索**  你知道新时期西工大的人才培养目标吗？请根据我校人才培养目标，结合你感兴趣的某个心理成长议题，谈谈自己对成人成才的认识及对自我未来发展的规划。 |
| 探索报告（包括西工大人才培养目标、自己的认识体会、发展规划等，不少于1000字）：                                **（后转第 页）** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |