正确对待 认真思考 争做积极向上大学生

——“新冠肺炎疫情下大学生心理健康的促进方法”学习体会

张泽宇 信息科学技术学院计科1804

陆林教授提到，在来势汹汹的新冠肺炎面前，每个人都会有产生心理问题的可能，因此，学习一些心理学的理论和方法是有极大的积极意义的。

犹记得疫情刚刚开始在我国国内肆虐之时，武汉尚未封城，民间可谓百态从生。老年人信息接收手段较少，没有正确的认识到疫情的严重性，我个人认为这也是为什么在疫情初期患者大多为老年人的原因之一；年轻人在微博、微信、qq等一系列社交媒体上，收到各类无法判别真伪的“疫情速递”，内心的恐惧和压抑被迅速放大，负面情绪一时难以抑制；各类媒体言论纷纷，有些唯恐天下不乱，肆意散播别有用心的消息，国内舆论满地狼藉……

在如此纷繁复杂的情况面前，我们应该如何让自己维持一个健康的心理状态显得尤为重要。了解一些简单的评估和调节方法对于我们来说较为有益。从更多方面的评估、正确的认识自己的心理情况，对建立良好的心理状态有着良好的帮助。

正确地面对各类舆论消息，保持自己独立思考的基本能力，积极调整，避免陷入情绪低谷，争做积极向上，阳光健康的当代大学生！