**大学的磨砺与成长**

在人生的旅程中，我们承载着自己的希望和迷茫，像一张纯洁的白纸，逐渐被生活的涂鸦所覆盖。然而，即使白纸变得斑驳，我们仍然渴望保持内心的纯净和自由。学习心理健康知识，可以使我们保持良好的心理状态，指导我们在日常生活中运用心理学进行自我的心理调整。

曾经，我对未来充满了期待和迷茫。山的高度、海的辽阔，都曾是未知的领域，只知道自己胸怀大志，渴望成为行业翘楚，凭借自己的才华和决心，书写属于自己的辉煌篇章。然而，迷茫也伴随着我，我怀揣着自己的理想，却没有一技之长，不敢轻举妄动。于是，我选择了学习编程，希望通过这项技能踏上计算机世界的舞台。

然而，进入大学后，我才真正领悟到计算机世界的深邃和广博。那座高不可攀的技术高峰和广袤无垠的知识海洋，让我心生迷茫。陌生的编程语言、繁重的课程，让我感到不适应。随之而来的考试失利，也一度让我失去信心。

我不明白，不知道如何面对，但我也不甘心。我开始每天都过得充实而忙碌，学习着新的编程技术，离开了舒适区，面对着各种不同的挑战。或许，这就是我向往的生活。所以，我相信，面对一切的不适应，最好的方法就是接受，积极寻找好的一面，坚持思考和探索。

心理学课程教授了我有关人类思维、情感、行为和感知等方面的知识，介绍了不同的心理理论和模型，使我了解了人类心理过程的基本原理和机制。一节一节的心理健康课，也在无形之中帮助我摆脱困境。更重要的是，在课堂上我认识到了社交的重要性，学会了彼此尊重与理解。朋辈之间的鼓励，家人的劝导，是我能够走出来的重要支撑。

人人为我，我为人人。心理课上的所学，使我能够更加敏锐地识别和理解心理健康问题，并为需要帮助的人提供支持。让阳光照进生命的缝隙，不仅是自己的，还有别人的。