2212794 曹瑜 期末作业

本学期的心理健康课程已落下帷幕，经过一个学期的学习，我深刻体会到大学生心理健康教育课程对我个人成长的重要性。通过学习课程内容，我不仅增加了对自身心理健康的认识，还掌握了一系列实用的心理管理方法。在结课之际，我愿意分享我从本课程中主要得到的几项重要收获，并结合自己本学期的学习和生活经历，谈谈如何运用课程所学来解决遇到的问题，并保持良好的心理状态。

首先，目标与时间管理课程帮助了我更好地安排学习和生活。在大学生活中，时间管理对于实现个人目标和平衡各方面需求至关重要。通过学习这门课程，我学会了制定明确的目标，并合理规划时间。我开始使用时间表和计划表来管理每天的学习和活动，避免拖延和浪费时间。这种高效的时间管理让我更好地完成学业任务，提高学习效率，同时也让我有足够的时间来参与兴趣爱好和社交活动，保持自己的身心健康。

其次，我学习了金钱管理这一课程内容。在大学生活中，金钱管理是我们必须面对的现实问题。通过学习这门课程，我明白了理性支配金钱的重要性。我学会了制定预算计划，合理规划消费，避免不必要的浪费，从而减轻经济压力给我带来的心理负担。例如，我开始将每个月的开销分配给各项必要的开支，合理安排娱乐活动和购物计划。这样做不仅使我更好地掌握了金钱的支配权，还减少了因金钱问题带来的焦虑和压力。

生涯规划课程则让我认识到人生需要有明确的目标和规划。在大学期间，我面临着未来职业选择的压力和迷茫。通过学习生涯规划课程，我明白了，明确自己的兴趣和优势，并学会制定短期和长期的职业目标才是当下的主要任务。主动寻找相关实习和社会实践机会，积极参加各类职业培训和讲座，以提升自己的专业素养和竞争力，这些积极的生涯规划让我对未来充满信心，减轻了因未来不确定性而带来的焦虑感。

最后，情绪与压力管理课程则帮助我更好地了解和控制自己的情绪。大学生活中，面对各种压力和挑战，情绪波动是不可避免的。通过学习情绪管理的技巧，我学会了倾听自己内心的声音，了解情绪的起伏和变化，并学会了合理调节情绪。例如，在遇到挫折和困难时，我会采取积极的心态来面对，通过与朋友交流、参加体育锻炼等方式来缓解压力，保持良好的心理状态。

总而言之，大学生心理健康教育课程为我提供了丰富的知识和实用的方法，帮助我更好地认识自己，管理情绪，规划生涯，处理人际关系，以及合理安排时间。通过将所学知识应用于实际生活中，我成功地解决了许多遇到的问题，并保持了良好的心理状态。这门课程不仅在大学期间对我有着积极的影响，更对我未来的发展和成长具有重要意义。而我也将继续保持对心理健康的关注，不断学习和实践，以实现个人的全面发展和幸福生活。