**心逐光芒，跨越波澜**

-----在心理活动中找到更好的自己

23级全英班代翔

**一．引言**

在过去的一年里，我参加了心理课程的学习和实践活动的参与，其中包括情绪认知和管理、大学生人际交往策略和技巧、感悟生命意义和追求幸福的方法等课程方面的学习以及一次有关大学生压力管理和挫折应对的实践调研活动。通过这些，我经历了许多改变和成长，不仅提升自己的心理素质，还能够更好地理解自己、与他人建立更健康的关系，以及有效应对生活中的各种挑战。以下是我对这段经历的描述和反思。

1. **学习与实践经历及其收获与感悟**

首先，在情绪认知和管理方面，我学习到了如何正确理解和处理自己的情绪。我曾经是一个容易情绪化的人，常常因为一些小事情而情绪波动较大。通过学习，我了解到了情绪的来源和影响，并学会了如何调整和管理自己的情绪。我意识到情绪并不是绝对的，而是可以被控制和调节的。这使我能够更加冷静和理性地面对生活中的各种挑战和困难，逐渐提高了自己的情绪管理水平。

其次，在大学生人际交往策略和技巧方面，我学习到了如何与他人建立良好的人际关系。课程强调了建立健康人际关系的重要性，我学到了有效沟通、倾听和解决冲突的技能。这些技能不仅改善了我的人际关系，还提升了我的社交能力。只有认真倾听他人的观点，尊重他人的意见，并通过积极的表达和互动才能建立良好的人际关系。这使我能够更好地适应大学生活，与他人建立深厚的友谊和合作关系。

在感悟生命意义和追求幸福的方法方面，通过学习，我了解到生命的意义是通过追求自己的兴趣和热情来实现的。我学会了思考自己的价值观和追求，并通过积极的努力去实现自己的目标和梦想。这使我能够更加有动力和意义地面对生活，追求自己的幸福。课程提醒我关注生活中的积极元素，培养感恩心态，这对于我构建更加幸福的人生有着积极的影响。

最后，通过大学生压力管理和挫折应对的调研报告实践活动，我与小伙伴们一起做了问卷星，进行收集与分析数据，查询文献资料，每个人提出自己建设性的意见，对最后解决方案进行讨论，并且完成了自己的任务。在这个过程中，不仅拉近了我和小伙伴之间的关系，还锻炼了我的团体意识，锻炼了我的实践动手能力，更重要的是锻炼了我的思考能力，思考方式，分析能力，也了解到如今大学生普遍的焦虑感，以及压力之下他们的处理方式，我可以从中借鉴不少为自己所用，也为学校提供建设性意见。同时，这也是个媒介让我合理运用心理课程上学到的技巧和策略，也是种将理论运用到实际的一次尝试。

通过这段心理成长的过程，我深刻地认识到了心理成长的重要性。心理成长不仅可以帮助我们更好地理解自己和他人，还可以帮助我们更好地面对生活和追求幸福。我相信，只有通过不断地学习和实践，我们才能够不断地成长和进步，才能更好面对生活中各种挑战。

同时，我也意识到心理成长是一个持续的过程，需要我们不断地努力和坚持。在今后的学习和生活中，我会继续关注自己的心理成长，并积极地参与相关的学习实践活动。我相信，通过不断地努力和追求，我能更好理解和了解他人，也能够更好地实现自己的人生目标和价值。

1. **未来展望**

最后，我要感谢所有在这个过程中给予我帮助和支持的人，包括我的老师、同学和伙伴。没有他们的支持和鼓励，我不可能会有这样的成长和进步。我相信，在未来的日子里，我会继续努力，不断成长，为自己和他人带来更多的正能量和快乐。我也会继续积极参与心理组织活动，继续探索和发展自己的心理健康个人成长。