心理卫生学概论课程感悟

杨庆龙 1500012956

一、总体印象

心理卫生学概论课程已经结束，不得不说，这门课的具体内容和我当初选课时的想象差别巨大。选这门课之前，我一直都以为这是一门类似于小学课程中的“卫生与保健”，八成不怎么有趣，甚至还可能犯困。但经过这一学期的学习，我发现这门课并没有那么无聊，相反，有的时候还会想笑。虽然我一直认为不应该嘲笑他人的疾病，但当老师给出那几封病人写的信时，我还是忍不住笑出了声。不得不说，这种风趣的上课方式建立了一个多重感官刺激的环境，不但让学术名词不再不枯燥，反而还帮助了我们的记忆。因为听众不仅仅听到了专业名词，还将这个词同一种现象关联在了一起，有了这种“键-值”的记忆结构，想记不住都难。

二、学到的东西

(一)心理健康的细化

初高中教学中有关心理健康的内容都是类似于“好好学习，天天向上”这种口号式的内容，虽然考试中用得还挺熟练，但实际上要怎么做却还是不知道。我个人有观察自己的习惯，但也许是理科生的缘故，并不能从那些口号中得到什么操作方法，也就只能按照自己认为正确的方法来做，没有一个比较好的类似于行动指南的东西。

因此，我从这门课中学到的第一件重要的东西就是心理健康内容的细化，让我知道心理过程是什么，由什么构成；人格又是什么，为什么有的人话多，有的人内敛；从生活习惯的养成到挫折的应对，等等。因为，只有知道人的内心是怎么活动的，才能通过自己的观察及时将错误的心理活动纠正回来。只有知道什么是正常，才能有标杆作为判断的依据，否则只是自己一个人瞎着急，并没有什么用。至于挫折应对这方面的东西收获不太多，因为从小老爸教我的是”有挫折就上去怼，只有人才能解决问题”，这句话大部分时候还是比较有用的。

在这一部分中，我感觉比较有意思的自我意识的那部分，特别是“我“和”我“的不同一这一部分。虽然我时不时会用喊自己名字的方式强调一些东西，但这种”我”和”我”的不同还真的挺难想象的。但如果换个角度，如果我们对自我的认识是由两部分组成，一部分是自我对自我的认识，即自己通过自己内心的感受建立起的自我；而另外一个我则是我们在自己与外部世界互动的过程中建立起的另外一个用于和外部世界互动的我，那是不是就可以理解”我”和”我”分离的情况。

此外，木僵这种行为障碍也给我留下了很深刻的印象。因为小时候就遇到过邻居在下岗后整天躺在床上，最后自杀的情况。当时家里人只是和我说要努力啊，不能这么颓废之类的话，但从来没有考虑过他表现出的木僵可能是严重抑郁症的表现。不过在那个时代，别说心理卫生，就连心理这个词也没几个人知道，所以也许不太负责，但也只能说他是一个时代的受害者吧。

(二)常见的精神障碍

有些精神障碍早已又所耳闻，但并没有好好了解过它们各自的定义和相关的表现。比如精神分裂症和人格分裂之前我以为是一个东西，但上了这个课后，我对这两者有了更加深入的认识。

在这些精神障碍中，我个人体会最深的就是精神分裂症。因为我身边发生过一个同学崩溃的例子，现在看来比较像精分症。同学A在刚入学时还是一个积极参与班级活动的人，不论是班委竞选还是班级聚餐，他都积极参与。我们上学期还选了一样的课程，最初的那几节课还时不时见到他去上课。但随着时间的推移，他去上课的频率越来越少，因为有一些课本来也比较水，所以就没有多想，认为他只是找了个地方自习而已。但再往后就发现连在寝室楼里几乎都见不到他了，如果之前学过课程，那应该就会察觉到一些端倪的，然而当时还只是以为他只是经常熬夜，所以作息和我们不太一样罢了。再之后在一次盥洗室闲聊中得知他已经快两周没有洗澡了，而且也没有在看书，这个情况说明他的心理问题应该已经很严重了，但当时也只是当作普通的宅男看待而已。再之后，当满足条件之后，他崩掉了，出现了很严重的被害妄想，还差点刺伤室友。之后就是接走，休学，也不知道什么时候能够重回学校。

现在反过来作为一名事后诸葛亮其实真的可以从他在爆发前的表现提前进行处理，避免这么糟糕的事情发生。因为他在爆发之前就已经表现出不少很严重的行为障碍，但大家都没有注意，也就没有带他及时就医。所以如果他的室友也好，周围的人也好，之前已经学过有关心理卫生的基础知识，完全可以在他崩溃前就寻求专业人士的帮助，及时解决问题。

(三)自知力的重要性

虽然在此之前我就有观察自己的习惯，但也只是为了更好地了解自己的行为模式，知道自己什么时候容易犯傻，知道自己什么时候工作比较高效，之后才是分析自己的内心活动。但在学习了这门课程之后我才知道，自知力是维持心理健康的很重要的因素。在此之前在我的认识中，人的心理应该是按照一个固定的模式走，再怎么有偏差也不会脱离一个正常范围；但实际上人的心理好像更像一辆在路上行驶的车辆，虽然路是固定的，但具体去哪里却并不是固定的，没有自知力就没有导航能力，也就会驶上歧途。

所以我现在的新认识是，心理问题不仅仅是常说的什么想开一些就能解决的，因为即使知道了目的地是哪里，如果没有自知力，了解自己当前所处位置也是一个大问题，就更不用说怎么走上”想开点”这种不知道在说什么的正轨了。

所以我学习了这门课之后，感觉要解决这些心理问题，最重要的一点就是要培养自知力，让患者知道自己所处的状态，进而帮助他进入一个正向的循环，最终解决问题。但就我在现实中接触的这几个人来看，他们都无一例外地认为自己当前所处的状态是正确的，其他的都是错的。我认为这可能是由于他们当时被恐惧也好，愤怒也好这类情绪所支配，进而激发了人类最原始的防卫本能，也才诞生这样的想法。

三、一点期望

因为家长就在精神病医院工作，所以有幸见识到不少病人，其中有的战斗力强悍，也有的非常文艺。而且他们中有不少人恢复得相当好，能读书，能作曲，比社会上的闲散人员强不知多少倍。但不论他们得的是什么病，小到精神衰弱，大到木僵型抑郁，只要进了精神病院，他们身上就多了“精神病人”的标签，就变得很难再次融入社会，就他们好像得了精神疾病就像杀了人，放了火，就应该被歧视，就应该被疏远。

所以，我希望老师能将这门课程推广出去，用MOOC的方式也好，用直播的方式也罢，让更多的人对心理卫生有所了解，让他们知道精神疾病和感冒并没有本质上的区别，只不过一个表现在心理方面，而另一个表现在生理方面罢了。只有社会能够接受精神病患者，病人才能够真正康复，否则如果一直生活在歧视和偏见中，他们疾病永远也好不了。

四、一点建议

我认为这门课在讲解“心理卫生是什么”的方面已经做得相当好了。从心理结构，人的行为等基本心理概念，延伸到生活习惯，挫折应对等生活中的常见概念，最后又讲解了生活中常见的心理障碍，让我们对这个体系有了一个较为全面的认识。但我个人还对各个概念的发展历程比较感兴趣，希望老师能够在讲基本概念时再讲一些它们的“前世今生”，让我们对这些概念有一个时间尺度上的了解。