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接近尾声，不得不说，这门课的具体内容和我当初选课时想象的还不太一样。之前参加招生的时候听过孙老师的讲座，但并不知道孙老师的名字，所以最初还以为这又是一门”保健课”，但当我看到孙老师走进来的时候，就知道这课稳了。果然，这门课知识密度虽然算不上很大，但的确是有不少干货的。而且，虽然黑板上都是一个个标题式的知识点，但由于有实例的支持，听的时候并不感到很枯燥，有的时候甚至还想笑。

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，但并没有好好考虑过它们到底谁是谁，比如在此之前就没有区分过精神分裂症和人格分裂症。之前又将疾病的表现和疾病本身弄混了，导致我一直不太能理解精神科医生都基于什么治病。

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。因为很多表现其实和特征症状还是比较符合的。因为没有进行过什么言语交流，所以不知道他的思维活动方面的情况；但就少数几次在厕所打过的照面来说，情感方面的表达的确少了很多，即使吐槽北京的免费桑拿得到也只是类似于”哦”这样的回复；而很长时间别说叠被子，在夏天连澡都不洗，就已经满足意志行为方面的特征症状；而且这也是的确是一个慢变的过程，从最初略有端倪到爆发，大概用了13周左右；至于自知力就更不用说了。