# 2025年春季学期北京航空航天大学

# 《心理健康4》必修课结课报告

**学号： 23373125 姓名： 付宁远**

|  |
| --- |
| **理论课感受：**围绕雷秀雅教授《人际交往与沟通技巧》课程内容撰写感受，字数不少于500字。  作为一名软件学院的大二学生，我深知技术能力的重要性，但雷秀雅教授的《人际交往与沟通技巧》课程让我认识到，除了技术，人际交往能力同样不可或缺。这门课程深入浅出地探讨了人与人的关系、人际关系对成长的意义，以及如何在团队合作中找到自己的角色、融入集体和提升沟通技巧。  课程伊始，雷教授便强调了人与人关系的复杂性。她指出，每个人都是独一无二的个体，拥有不同的背景、经历和价值观。因此，在交往过程中，我们需要学会尊重、理解和包容。这让我意识到，良好的人际关系并非一蹴而就，而是需要用心去经营和维护。  接着，课程深入探讨了人际关系对个人成长的意义。雷教授通过生动的案例和实证研究，展示了良好人际关系如何助力个人在学业、职业和生活中的成功。我深刻体会到，一个广泛而稳固的人际网络不仅可以提供信息和支持，还能激发个人的潜力和创造力。  在课程中，我参与了一个有趣的测试，旨在了解自己在团队合作中通常扮演的角色。结果显示，我倾向于担任“思考者”角色，擅长分析和解决问题。这个发现让我更加清晰地认识了自己的优势，也激励我在未来的团队项目中更加积极地发挥这些优势。  如何融入集体是另一个重要的课题。雷教授提供了许多实用的建议，如主动参与集体活动、积极贡献自己的想法、以及建立良好的第一印象等。我尝试将这些技巧应用到实际生活中，发现它们确实有效提升了我在集体中的融入感和归属感。  沟通技巧的部分更是让我受益匪浅。雷教授详细讲解了非语言沟通、有效倾听、清晰表达和冲突解决等技巧。我学会了如何通过肢体语言、眼神和语气来增强表达效果，如何倾听他人的真实想法和感受，以及如何在冲突中保持冷静和寻求共赢的解决方案。  这门课程不仅提升了我的沟通能力，还让我在人际交往中更加自信和从容。我学会了如何建立和维护良好的人际关系，如何在团队中发挥自己的优势，以及如何通过有效的沟通来解决问题和达成目标。  回顾整个课程，我深感收获颇丰。雷秀雅教授的《人际交往与沟通技巧》课程不仅为我打开了人际交往的新视野，还为我提供了实用的工具和技巧。我相信，这些收获将伴随我未来的人生旅程，助力我成为更好的自己。  （可加页）  **实践课体会：**结合本人参加学校或学院举办的心理健康主题活动（包括但不限于知心讲堂、素质拓展训练、心理沙龙、心理班会、心理团体辅导、大学生心理健康季（节）活动、心理剧比赛及展演、沙河校区积极心理体验中心深度体验、心理委员培训、宿舍长培训等）阐述体会。心理咨询、心理访谈不能作为课程实践学时。开头请注明“\*\*年\*\*月\*\*日\*\*地参加学校（\*\*学院）的\*\*活动”，结尾附1张参加活动的露脸照片，照片需体现参加活动的内容。照片最好是单人照，多人合照请注明本人在照片中的位置（不注明视为照片未提交），字数不少于500字。  2025年4月18日线上参加学校的知心讲堂活动    指尖划过冰冷的屏幕，我踏入线上会议室，许波老师温润的声音瞬间穿越电子洪流抵达耳畔。窗外暮色四合，屏幕微光映照下，这场关于“AI焦虑与自我重塑”的对话，竟在虚拟空间里碰撞出惊人的思想温度。当许老师展示DeepSeek生成的作文如何辞藻华丽、代码生成器如何精准高效时，弹幕陷入短暂沉寂——那沉默背后，是千万个与我同样悬在半空的心：当机器开始“思考”，人之为人的坐标，究竟该锚定何方？  许老师一针见血地刺破了焦虑的泡沫：“我们恐惧的并非AI本身，而是被工具理性异化的自己。”他讲述的案例令人心悸：一位习惯用AI代笔的学生，在考场上面对空白稿纸竟大脑一片真空——技术便利悄然侵蚀的，是思维肌肉的张力与创造神经的敏锐。这何尝不是数字时代的温水煮蛙？当效率至上的洪流席卷一切，我们正不自觉地将自我价值与机器的输出速度捆绑标价。  但许波老师并未让我们沉溺于恐慌。他以十余年心理咨询的深邃目光，引导我们凝视焦虑背后的礼物——它如一面棱镜，折射出人之为人的本源光辉。“转向‘以己为尺’！”他斩钉截铁。AI再精妙，终究是既有数据的重组者；而人类灵魂的尊贵，在于那永不枯竭的原创力：是痛彻心扉后的顿悟，是混沌中劈开黑暗的灵光，是明知不可为而为之的孤勇。那句“人的价值不在‘像机器’，而在‘是人’”如一道强光，刺穿了数据迷雾。  更令我醍醐灌顶的是“人机共生”的智慧寓言。老师将AI喻为“超级外挂大脑”，而我们真正的战场，在于淬炼机器永远无法复制的“内在操作系统”：保持对一朵花的好奇，在深夜对话中感知泪水的温度，在不确定性中磨砺生命的韧性。当我们将AI定位为“笔”而非“执笔者”，创造的主权便重归掌心。屏幕上许老师沉静的面容，仿佛在无声宣告：人性深处那些无法被量化的微光，才是对抗数字洪流的诺亚方舟。  讲座结束，我轻轻合上电脑。窗外城市灯火如数据流般闪烁，内心却前所未有地澄明。许波老师没有许诺逃避焦虑的桃花源，而是递来一把重塑自我的钥匙——它开启的，是比恐惧更深邃的天地：当机器在效率的轨道上狂奔，我们终将懂得，唯有人性中那些笨拙的痛感、无用的浪漫、脆弱的联结，才是灵魂永不沉没的陆地。  在算法的浪潮里，让我们守护好内心那座燃着烛火的灯塔。因为再精密的数据，也永远无法编码出人类凝视星光时，眼里的那片湿润的苍穹。  （可加页） |