评分：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 

SHANGHAI UNIVERSITY

**课程论文**

COURSE PAPER

**学 院 社区学院**

**学 号 23121517**

**学生姓名 饶思莹**

**课 程 大学生心理健康**

**指导老师 宋亚丽**

**所学**

**学号 23121517 姓名 饶思莹**

【摘要】

随着现代经济的高速发展，高节奏快生活也成为了现代人的代名词。但是长期处于高压的工作压力或者学习环境之下便容易出现心理疾病。加以网络媒体的传播，抑郁症，躁郁症等心理疾病被人们所熟知。同样，大学生在面对学业、生活、人际关系等压力时，也往往会出现心理问题，而如何预防或者提高对心理疾病的意识和正确处理心理困惑我想是大学生心理健康课程的主要目的。

正文

确实，大学生心理健康只有短短的五节课。但是课上会提到各种有关心理健康的公众号和心理咨询的方式。对于没有心理疾病的同学可以根据公众号里面的有关心理健康的专业知识去学习，加强对心理健康的了解以备不时之需。而对于处于高压或者心情低落的同学，他们可以借此判断是否有关于该方面的心理疾病，或者通过咨询和文章中的相应专业知识解决近期碰到的一些心理方面的困难。一是可以不用耻于谈论与心理疾病相关的东西，虽然现在人们对于心理疾病的接纳程度已经有了比较高的提升，但是我认为还是会有一些少数的偏见。就如人人都喊要接纳HIV患者，可是人人又对其抱有忌惮心理。虽然在生理上HIV是会传染的疾病，心理类疾病不会，但是情绪是会传染的，没有人愿意一直做情绪垃圾桶，那么有效的心理咨询就显得尤为重要。我曾听过一个抑郁症女孩自杀的故事，最开始她向她的室友们倾诉，她的室友都耐心的听她说完然后开导她，但是日复一日她的室友就有点不耐烦了，后来她就敲隔壁寝室的门与隔壁寝室的女生倾诉，最开始大家都是耐心开导，可是后来她再去敲门其他寝室的门也不开了。她跳楼的那一天，敲了所有寝室的门，可是没有人再愿意听她倾诉。如果那一天有人愿意再听她讲一遍她的故事，是否结局又会不一样呢。这件事其实也没有谁对谁错之分，我认为悲剧的发生最重要的原因是因为没有合适的解决方法，如果女生去找了专业的心理咨询师解开心结，或许寝室间的关系会变得和睦，女孩也不会因为觉得孤生一人而选择自杀。

除了健康类的问题，我个人印象最深刻也是我比较对课程感兴趣的部分是人际交往与大学生恋爱，我选择的小组调研报告也是这类主题。这也是我觉得在青春期最容易影响情绪的东西。宋老师在课上就讲到了很多不同的恋爱类型，以及不同哲学家对于爱情的理解与分类。互动部分也是好有趣，就像普通聊天一样，随便挑幸运观众回答你对为什么的和你的对象谈恋爱，这对于爱八卦的中国人来说实在是太有趣了。除了课程上讲的，小组的人在一起聊着自己的恋爱观，一起做调研报告也让我学到了很多。大学的恋爱不同于中小学，这里没有什么学业压力太大或者父母看得太紧等等的借口，因此她非常考验情侣之间的感情。在讨论的过程中我其实被小组成员的恋爱观惊讶到了，她说大学恋爱的必要性最大的意义就在于让你不至于被人晨昏订的几句宝宝拐去民政局。只有被爱过，才能敏锐的察觉到不爱是什么样子，否则就会被几句PUA匆匆糊弄过去；只有失去过，才知道如何珍惜，才不会在情绪上头的时候一味对最亲近的人发泄。只有相处过后才能真正明确自己的择偶标准。而这恋爱经历也不断地教着我们学会包容学会理解学会自信学会上进。在哲学家阿德勒眼中，理想的人际关系大概是“我爱你，但与你无关”。他认为每个人的课题都是分离又独特的。我怎么爱你，这是我的课题，而你要不要接受我的爱，这是你的课题。我在不断了解不断理解中重新塑造着自己的恋爱观，我觉得这对我的人生学习中是起着很大作用的。

这门课程宋老师并没有布置那么繁琐的作业，小组作业让我了解更多人际关系与恋爱关系，课程个人作业让我加深对这门课程的了解，平时的作业我认为也是比较有趣并且可以提升自己自信的一些小作业。不需要花很多的时间但是效益很高如果能一直保持这个习惯的话。每天写出自己认为最成功的一件事和自己的一个优点。让自己更深入的了解自己，认识自己，自己并不是一无是处，积累下来若是回头再看，到时候再看。是否也会觉得自己其实是一个很好很好的人，只是我们还没有发现。我们并不是一无是处，只是还没有发现自己的闪光点。这也是我个人比较喜欢发朋友圈的原因，我喜欢把朋友圈当成小日记，每一件令人开心的事情都一定要记上去，偶尔小小抱怨或者难过一下。以后再看自己的朋友圈的时候就会发现其实大学的每一天都有明媚的时候，不只是有三学期制和期末考的压力，还有很好很好的老师和超级超级棒的同学。当能坚持下来做这个作业的时候，或者说是不为了做作业而做作业的时候，这个作业的真正意义就显露出来了。在这个作业里面我自己也是收获了不少，我发现我善于发现美好，记录美好。在工图课上拖堂完成作业不开心之后闻到了桂花香之后突然一下不开心的情绪就消失了。其实当时我是闻到香味但是我以为我自己闻错了，因为当时已经是12月份了。我觉得把这些让人开心的事情记录下来，不管多久以后，甚至到我以后完全忘记这些事情，我再回过头看我自己记录的生活，我都会觉得我的整个世界都是温柔幸福的。

在这个课程中，我不仅收获到了一些关于心理的相关专业知识，更是认识到了一些不同专业的好朋友，大学不同于高中大家聚在一起聚着聚着就熟悉了，而在大学里面每堂课短短十周就结束，同学之间的交流更是少之又少。小组作业我认为是一个和同学之间交流的好机会，虽然但是如果碰到不写作业的成员会很闹心哈哈哈哈哈，但是我们小组却非常玩得来这可能就是缘分吧，有些人就是用来遇见的。大家除了平时聊聊作业，也分享日常，聊聊自己假期去哪玩了，聊聊游戏，聊聊生活。当然也遇到了超级温柔的亚丽老师哈哈哈哈哈，说实话心理类的书是我第一次认真去看去做笔记的书，因为以前有一段时间经常和朋友吵架，我不知道是不是我自己的问题，那段时间总是情绪低落。于是我开始看了除了教材之外的第一本书——《积极心理学》。我当时希望看这个书之后能心态上变好一些，不总是被坏情绪所影响。我自己平常是非常讨厌看书和背书的于是我是毅然决然的选择了理科。但是长大了之后心境就变了，我现在觉得我自己知识匮乏，真的需要看书来补一补。看了老师你推荐的《被讨厌的勇气》之后，我终于知道了我和大哲学家差在哪里了，我的想法居然和那个青年一摸一样，果然还是太年轻思想不够成熟吗。

学完这门课程之后，如果再让我来解决我或者是身边的同学或是亲友的心理困惑，我应该先是安慰然后再来讲道理和解决方法吧。因为我觉得如果心理有问题很大一部分是因为觉得自己独单一人，无处可去，无人可依。应当先让他们感受到到可以寻求帮助，不严重的话开导一下，严重的话再寻求相应专业的帮助。最后希望通过学习心理健康课程之后，所有大学生都能找到适合解决自己心理困惑的好方法，摆脱坏情绪，度过美好的大学生活！

**参考文献**

[1]

[2]