

《积极心理学》课程思政优秀案例设计书

物流与电子商务学院

郑小方

一、课程概括

《积极心理学》原名《幸福心坊》，开设于 2015 年，经过多轮建设，2022 年，改名为《积极心理学》。到目前为止，共开设 9 年，每期约 30 人，共 474 人参与该课程。

2018 年，该课程被立项为学校首批“课程思政”示范课程，2019 年，以“优秀”成绩结题。2021 年，该课程案例入选浙江省心理育人典型案例，编入浙江省《育心·育未来》“三全育人”综合改革理论与实践丛书。

《积极心理学》课程是响应“新时代人们对美好生活的需要”、“教育要培育学生积极心理品质”“学校打造幸福万里”等背景下开设。这是一门关于“幸福的科学”，探讨如何培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，探讨如何发展美好生活和实现个体潜能，如何追求幸福美好的人生。该课程主要通过团体心理活动方式进行，注重互动性、体验性、实践性与启发性，促进个体内在体验感与价值观的生成，达到良好的教育目的。

二、课程目标

（一）知识目标

让学生了解积极心理学内容体系、相关理论、发展动态、时代价值；了解幸福的内涵，形成对幸福的科学认识；了解乐观型解释风格、积极情绪、24 种性格优势、积极关系、积极价值的内涵及其与幸福的关系。

（二）能力目标

通过“三件好事法”“我的幸福账本”“一周情绪脸谱”“信任之旅”“我的性格优势树”“价值拍卖”“感恩拜访”等团体心理体验活动、表达性艺术纸笔练习等训练，让学生能习得乐观，学会创造积极情绪、构建积极关系，发现生命更大的价值，掌握一系列幸福的方法，提升幸福力，做一个幸福之人。

（三）价值目标

1、贯彻以人为本的教育理念。教育是培养人的事业，让广大学生更加健康阳光，是落实立德树人根本任务应有之义。全面培育学生积极心理品质是学校心理教育的目标。

2、培育自尊自信、理性平和、积极向上社会心态。引导学生用正面、积极的思维和心态对待自己、他人与生活，创造积极情绪，不emo，不内卷；构建良好人际关系，获得心理安全与支持；发挥品格优势与美德力量，发现自我生命的独特价值，自尊自信；学会感受与品味生活中的幸福。

3、树立正确的三观，践行社会主义核心价值观。学习新时代奋斗幸福观，学会创造幸福；树立积极的人生价值观，用社会主义核心价值观筑牢理想信念之基，树立奋进新时代的责任意识，追求有意义的人生，为社会做出应有的贡献。

4、弘扬中华优秀传统文化，厚植家国情怀。积极健康、向上向善乃中华民族传统文化的基因，自尊自信是中华民族的精神品格，团结友爱、和睦和谐是中华民族的传统美德。增强学生文化自信，自觉传承中华优秀传统文化，厚植家国情怀。

5、涵养好家教，传承好家风。个体积极品格优势与美德的养成，离不开良好家教家风的涵养；当下幸福的获得，离不开家庭的支持和良好的“基因”。让生活在美好时代的学生自觉传承与发扬。

三、思政元素

《积极心理学》共包含8个主题内容，随着课程深入、成员关系的深入，层层递进。课程建设中，根据人才培养目标，扣紧教材与课程思政的结合点，深度挖掘、提炼《积极心理学》课程中所蕴含的思想价值和精神内涵，拓展课程的广度、深度和温度。

表 1：《积极心理学》课程思政内容融入点

主题内容	课程思政点
1 走近积极心理学	1、正心为治国之道,积极乃发展之源。让广大学生更加健康阳光，是落实立德树人根本任务应有之义。全面培育学生积极心理品质，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，是学校心理教育的目标。 2、溯其本源，积极健康、向上向善是中华民族传统文化的基因。美好生活时代，传承文化，研究美好生活，把人的优势和美德发挥出来，实现人民对美好生活的向往。

<p>2 幸福探秘</p>	<p>1、通过《2023 年全球幸福指数报告》、《中国美好生活大调查》，激发学生幸福感受，原来幸福就在身边，厚植家国情怀。</p> <p>2、通过“幸福是什么”讨论，理解幸福是快乐与意义的结合，树立新时代奋斗幸福观，在当前内卷与躺平困境中，用奋斗去创造自己的小幸福与社会的大幸福。</p>
<p>3 积极认知</p>	<p>学习乐观型解释风格，培养乐观品质，增强知难而进、迎难而上的动力，提升面对困境、挫折与抗压的能力，学会自信乐观面对未来。</p>
<p>4 积极情绪</p>	<p>通过一周情绪脸谱、积极情绪创造实验，引导学生以崇高的理想、发现意义、三件好事法等去创造更多的积极情绪，学会用美的眼睛、美的心灵去感知当下的美好与幸福，不再 emo。</p>
<p>5 积极关系</p>	<p>积极关系是幸福的重要源泉，合作共赢才能办成事、办好事、办大事。通过全程团体体验方式，让学生理解个体的不同个性、不同需求、不同目标，学会理解与尊重差异，树立积极的沟通态度与意识；通过、信任、沟通、合作练习，感受团体的力量与优势，激发团队合作意识，学会人际相处艺术，构建和谐人际关系。</p>
<p>6 品格优势</p>	<p>1、通过“我的品格优势”练习，发现自己独特的品格优势与美德，学会悦纳自我，树立自尊自信良好心态，展现新时代青年自信本色。中国在实现伟大梦想的道路上，自尊自信赢得优势、赢得未来。</p> <p>2、通过讨论“个体的品格优势与美德力量从何而来？”激发学生弘扬文化自信、弘扬美德的情感与行为。</p>
<p>7 积极价值</p>	<p>通过“哲学家的人生瓶子”实验、价值观大拍卖模拟练习、“这条小鱼在乎”案例分析等，指引学生澄清自己的价值体系，用社会主义核心价值观筑牢理想信念之基，树立“青春正当时，奋进新时代”的责任意识，追求有意义的人生。</p>
<p>8 积极感恩</p>	<p>以一个周期的课程为素材，引导学生感恩同伴的分享与支持、感恩课程带来的成长与挑战，激发感恩情怀，并学会感恩表达，送虚拟贴心礼物，传承感恩精神，弘扬感恩文化。</p>

四、设计思路

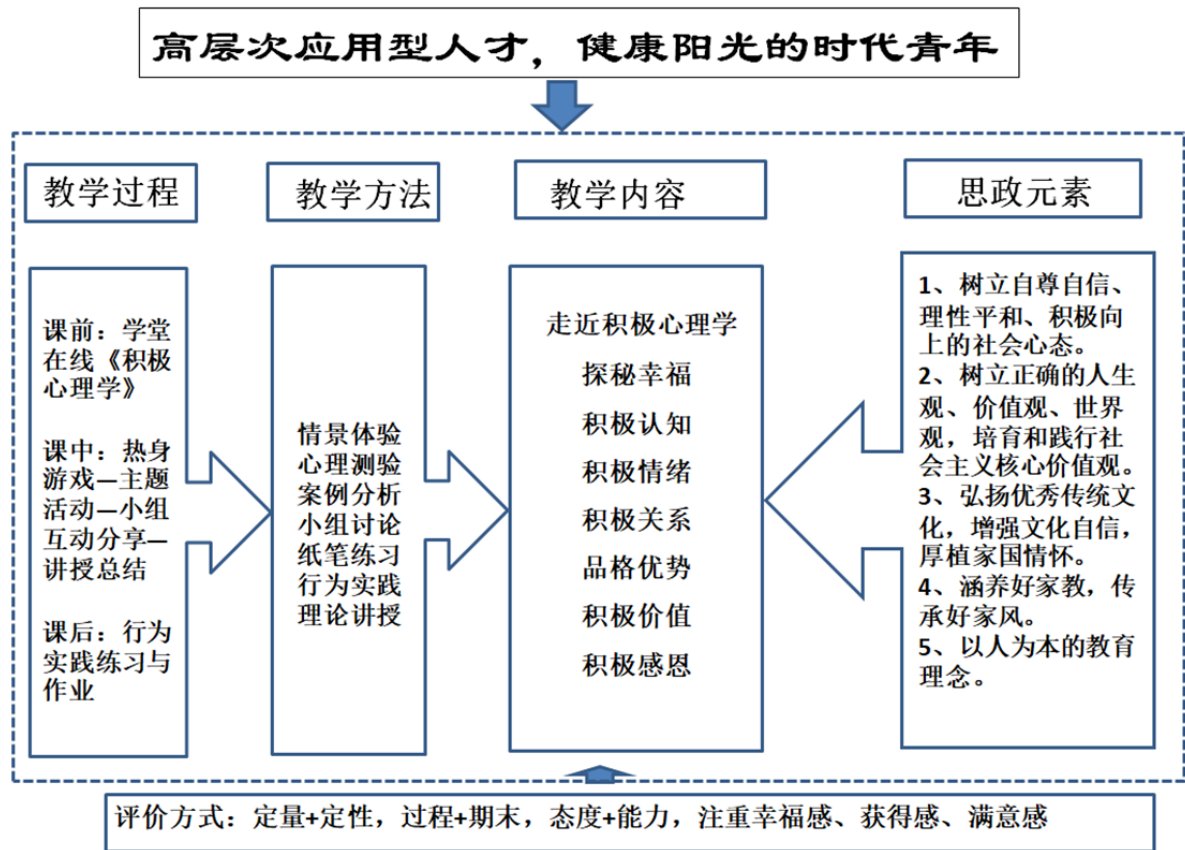


图 1：《积极心理学》教学设计思路图

五、实施案例

案例 1：奋斗的青春最幸福

【案例背景】

本案例来自《积极心理学》课程中的第二个专题内容：幸福探秘。在第一节课基础上，了解了“幸福”是积极心理学研究的核心。

【育人元素】

1、**培养家国情怀**：通过《2023 年全球幸福指数报告》、《中国美好生活大调查》（2022—2023），回应“你幸福吗？”“中国人幸福吗？”引导学生切实感受到生活于中国，何其荣幸，生活于宁波，何其幸福，原来幸福就在身边，激发学生幸福的感受，激发学生家国情怀，树立理想抱负为之努力。

2、**树立新时代“奋斗幸福观”**：探讨“什么是幸福”，结合幸福三理论、实际案例，指引学生理解幸福不是躺平与及时行乐，幸福是有意义的快乐，是多种幸福的辩证统一，理解幸福都是奋斗出来的，树立科学、正确的幸福观，激发学生愿意以实际行动，贡献青春力量。

【教学方法】

本课程是一门团体体验式心理课程，课程注重成员的实际体验与团体互动。本次采用“心理游戏+心理测量+案例讨论+头脑风暴+行为作业”等方式。

【教学过程】

本节课通过六个环节探秘幸福：

1、课程导入：心理游戏《抓住幸福》

通过心理游戏破冰，调动气氛，启发学生思考：为何人们都特别想追求幸福，而逃离痛苦？幸福容易抓住吗？导入本次课主题：幸福，是人类亘古不变的追求，美好生活时代的我们更是对幸福的不断追求。

2、调查报告洞察：“你幸福吗”“中国人幸福吗？”

呈现联合国发布的《2023年全球幸福指数报告》、国家统计局的《中国美好生活大调查》（2022—2023），分析我国“幸福指数”在全世界150多个国家中的排名情况，近几年不断上升的趋势；分析我们正生活于14次蝉联“最具幸福感城市”的宁波；分析如何评估幸福国家、幸福城市的指标。启发学生思考：“我们幸福吗”“中国人幸福吗”，学生们感叹：生活于中国，何其荣幸，生活于宁波，何其幸福，原来幸福就在身边，激发学生幸福的感受；激发学生家国情怀。

3、各抒己见：“什么是幸福”

采用雨课堂弹幕方式，学生们各抒己见，写下自己对于幸福的理解，发现：幸福，每个人的理解不一样。到底何为幸福？从心理学上的幸福与新时代幸福观解读。

讲授：幸福的心理学内涵、幸福三理论：习近平的新时代“奋斗幸福观”，哈佛大学沙哈尔的“幸福汉堡模型”，积极心理学之父赛里格曼的“PERMA理论”。

引导学生思考：幸福不是简单的happy，不是及时享乐，也不是躺平，不是坐享其成；不是盲目的内卷而追求未来的幸福，是创造幸福与享受幸福的统一；幸福也不是虚无的，是一种有意义的快乐。并通过真实案例，结合学生们的幸福

弹幕图，引导学生理解何为有意义的快乐？引导学生思考幸福和奉献、奋斗的关系，指引学生树立正确科学的幸福观。



图 2：学生对于“幸福是什么”的词云图

4、幸福测量：我的幸福构造图

用积极心理学之父塞利格曼“PERMA 幸福量表”测量个体幸福感，形成自己的幸福构造图。引导学生：直观看到自己的幸福构造，再次感受到幸福是有意义的快乐。实验结果发现：许多学生的幸福来自意义、投入、成就。测量后进行小组分析，以进一步强化幸福感受。

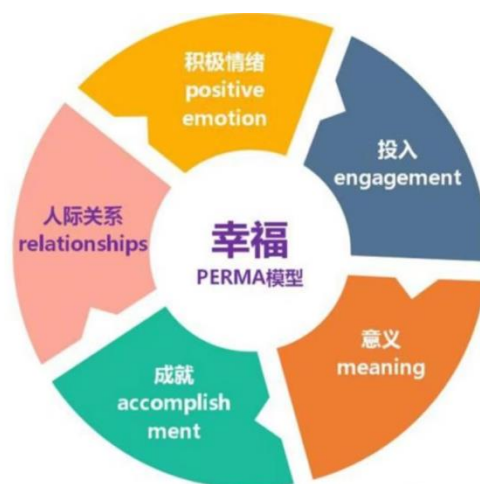


图 3：PERMA 幸福量表 5 维度

5、头脑风暴：幸福的方法

积极心理学家提出：100%的幸福感=50%的基因+10%的生活环境+40%的自主意向性活动。我们如何把握 40%？幸福是一种能力，可以学习。这也是积极心理学课程开设的目的，通过学习，提升幸福力。

通过小组头脑风暴，进行“幸福的方法”小组大挑战，并分享小组集体智慧成果。引导学生思考：提升幸福的方法多种多样，如何找到那种有意义的快乐？并推荐三本书籍：塞利格曼《真实的幸福》、沙哈尔《幸福的方法》、柳博米尔斯基《幸福有方法》



图 4：小组正在进行“幸福的方法”头脑风暴

6、课后作业：我的幸福账本

采用塞利格曼三件好事法，记录每天的幸福。操作：每天睡前花 15 分钟写下三件今天发生的你觉得很好的事，并写出原因。记录时间：第 2 次课结束到第 8 次课，连续 6 周 42 天，最后一次课程中分享。

引导学生思考：何为好事？好事为何发生？记录后，幸福感的变化？目的在于增强个体发现美好、创造美好和实现美好的能力，也能积极行动，带动周围人感受和实现美好。

案例 2：发挥品格优势与美德 成为更好的自己

【案例背景】

本案例来自《积极心理学》课程中的第 6 个专题内容：性格优势。在第一节课基础上，对塞利格曼 6 大类 24 种品格优势有初步了解。

【育人元素】

1、**培育自尊自信的良好心态**：自尊自信与否关乎个人成长、国家富强、民族振兴。通过“我的性格优势与美德”纸笔练习与团体分享，引导学生切实感受

到：自己有非常好的品格优势与美德，激发学生悦纳自我，树立自尊自信良好心态，成为一个大写的人，自尊自信走好路，展现新时代青年自信本色。也让学生明白：中国在实现伟大梦想的道路上，自尊自信赢得优势、赢得未来。

2、弘扬中华民族传统文化与良好的家教家风：通过讨论“个体的品格优势与美德力量从何而来？”并结合案例分享，引导学生理解：品格优势与美德来自于人类历史上经久不衰的文化；也来源于良好的家教家风的涵养。激发学生弘扬文化自信、弘扬美德的情感与行为。

【教学方法】

本课程是一门团体体验式心理课程，课程注重成员的实际体验与团体互动。本次采用“心理游戏+纸笔练习+案例讨论+行为实践”等方式。

【教学过程】

本节课通过六个环节探秘幸福：

1、课程导入：游戏“一分钟鼓掌”与欣赏视频

通过“一分钟鼓掌”、欣赏视频《You are beautiful than you think》，引发学生思考：自我评价系统中，为何人们总是低估自己的力量？为何他人的评价总是好于或高于自我评价？我的优势在哪里？指引学生发现：其实，自己比想象中更好，不是一味地关注自己的缺点与不足，学会关注自己的优势。

2、讲授：6 大类 24 种品格优势与美德



图 4：塞利格曼 24 种品格优势与美德

讲授：积极心理学在于挖掘人性之“美”、性格之“德”，着重培养优势力量，并促使人类走向成熟、走向自我实现。讲解什么是品格优势与美德、特点、

24 种品格优势与美德的内涵、与中国传统文化种品格与美德的关系、品格优势的重要社会价值？旨在让学生了解：品格优势与美德的内涵，24 种品格优势与中国传统文化价值的一致性、品格价值对个体成长、社会发展的重要价值。

3、纸笔练习：发现自我和他人的品格优势与美德

个人优势图

总体个人优势	自评的优势	他评的优势		
		成员名单	我对成员的评价	成员对我的评价
1、智慧： (1) 创造性；(2) 好奇心；(3) 批判性思维；(4) 好学；(6) 洞察力 2、勇气： (6) 勇敢；(7) 毅力；(8) 诚实；(9) 热情 3、仁爱： (10) 爱与被爱的能力；(11) 善良；(12) 社交智慧 4、公正： (13) 忠诚；(14) 公平；(15) 领导力 5、节制： (16) 宽恕；(17) 谦虚；(18) 谨慎；(19) 自制 6、卓越： (20) 对美的欣赏；(21) 感恩；(22) 乐观；(23) 幽默；(24) 灵性		1、		
		2、		
		3、		
		4、		
		5、		
		6、		
		7、		
		8、		
		9、		
		10、		

看到我的优势后，我的感受是：

图 5：个人优势练习表

通过“个人优势图”纸笔练习，先学会发现自我的品格优势，然后学会发现小组成员的品格优势，并将这种优势送给对方，然后小组分享。**指引学生思考：**我的品格优势是什么？自己眼中的品格优势和小组成员眼中的品格优势相似还是不同？哪些是突出的优势？如何发现小组成员的品格优势的？看到个体优势图，有什么感受？旨在引导学生：看到品格优势，不断发现自我，悦纳自我，增强自尊自信感，展现青年自信本色；学会积极的视角，发现周围人的品格优势、闪光点，构建和谐友善的人际关系。

4、各抒己见：你的品格优势与美德来自何处？

谈论：自己的诸多品格优势是如何形成的？同学们大多会提到家庭教育的影响、老师的影响、朋友的影响，提到中国传统文化的较少。教师结合《宁波家风馆》中学习的故事、案例，引导学生明白：家教家风对个人品格优势与美德的影响；教师结合塞利格曼收集与测量 24 种品格优势与美德过程，是在对古今中外所有的主流文明进行考察后，总结出来的，引导学生明白：个人品格优势与美德离不开民族的传统文化。

5、课后行为实践：运用、发挥品格优势与美德

《大学》有云：大学之道，在明明德。人从生下来就具备一定的优势和美德，

而学习的过程就是要挖掘出这些被后天环境或条件埋藏起来的“德”，使之“明”朗于天下。识别了优势是第一步，更重要是在生活与工作中运用与发挥个体优势与品格。

布置作业：接下来的一周中，请尝试运用自己的某种优势，做一件事情。

6、课后自主测试：中国人性格优势调查

课后，可以采用清华大学社科学院积极心理研究中心开发的量表《中国人品格调查问卷》进一步了解自我的品格优势，是否与课堂中自评与他评的品格优势一致？有待自我开发的区域？

案例 3：美好价值观，青春有底色

【案例背景】

本案例来自《积极心理学》课程中的第 7 个专题内容：积极价值。在第一节课基础上，学习了心理学家克里斯托弗·彼得森，美好人生 4 个维度：人间有大爱、生活有幸福、个人有贡献、工作有意义。学习了第二节课幸福是有意义的快乐。理解了积极价值是积极心理学关注的重要领域。

【育人元素】

弘扬与践行社会主义核心价值观：通过“哲学家的人生瓶子”实验、价值观大拍卖模拟练习、“这条小鱼在乎”案例分析等，指引学生澄清自己的价值体系，用社会主义核心价值观筑牢理想信念之基，设立奋斗目标、明确努力方向，自觉把个人的理想追求融入国家和民族的事业中，在服务社会、服务人民中实现价值，获得更有意义的人生。

【教学方法】

本课程是一门团体体验式心理课程，课程注重成员的实际体验与团体互动。本次采用“心理游戏+价值大拍卖练习”等方式。

【教学过程】

1、课程导入：心理游戏“成长四部曲”+ 案例“这条小鱼在乎”

通过心理游戏“成长四部曲”，引导学生思考：“促进你努力进化的力量是什么？”“人为何期待进化为凤凰？”“其他角色有价值吗？”。

引入厦门大学“这条小鱼在乎”奖助学金案例，学习厦门大学研究生支教团队的感人故事。为何这群研究生要跨越千里，传递着爱与力量？为何不放弃“每一条小鱼”？是什么力量支撑他们22年来一届一届传承做同一件事？

启发思考：每个人人生的选择不尽相同，原因是每个人内在的价值体系不同，不同的价值观决定不同的人生高度与宽度。一个人的价值观是其立身处世、成就事业、完满人生的擎天柱，是人精神世界的核心。

2、心理实验：“哲学家的人生瓶子”



图6：“哲学家的人生瓶子”视频截图（来自网络）

观看心理实验：“哲学家的人生瓶子”，用石块、小石子、沙子、水来比喻人们生活中的不同事件，用一个大的罐子来比喻人生的范畴。这个大罐子里装进了什么以及装入的顺序就会帮助我们理解生活的意义。启发学生思考：对你而言，什么是重要的、有意义的事情？“你如何处理生活中的各种事件优先顺序？”并理论讲授：何为价值观？什么是内在价值关于外在价值观？不同价值观理论？新生代青年价值观有何新特征？

3、情景模拟：价值观大拍卖

老师担任拍卖会主持人，学生担任不同的拍卖人，情景式模拟：**价值大拍卖**。引导学生澄清与思考：“每一个人的核心价值体系是什么？”“鱼与熊掌不可兼得时，如何取舍价值？”“为何错失机会未拍到自己重要的价值？”“为何盲目拍到自己认为并不重要的价值？”“如何勇往直前追求重要的价值？”“拍卖结果符合00后大学生的价值体系吗”……引导学生：思考自己的人生价值，了解自己的

价值观体系，树立正确的人生观、价值观。

人生价值清单

在下面的表格中，列有 20 项与人生有关的价值项目，请你排列这些价值在你自己心目中的优先地位，1 表示最看重，20 表示最不重视，填在表格的第一栏排序内。

假设你有 100 万模拟资金可用于购买这些价值，对于各个人人生价值项目，你愿意投资多少？也就是你愿意出价多少？请将自己预估的数额填在表中第二栏价格内。填写时注意：

- 1、不必每项都写
- 2、如你相对某一项出价，起价不得少于 50000 元
- 3、拍卖时，你可以变更原定的价码，但如你想加价，每次至少加价 5000 元

项 目	排序	预算价格	购得价格	得标人
1. 有一个幸福美满的家庭				
2. 赚大钱				
3. 长寿而无大病痛				
4. 继续进修学习				
5. 有一些知己的朋友				
6. 从事适合自己又可发挥专长的职业				
7. 有一栋舒适又漂亮的房子				
8. 考取公务员				
9. 有充裕的金钱与休闲时间				
10. 谈一次最完美的恋爱				
11. 和喜欢的人长久相处永不分离				
12. 担任公司的主管				
13. 到处旅游、吸收新知				

图 7：人生价值清单（截取部分）

4、升华主题：弘扬与践行社会主义核心价值观

理解理论讲授：积极心理学认为，人生的意义和价值是通过与自己的价值观和生活经验的联系来实现。

结合习近平在纪念五四运动 100 周年大会上的讲话精神：青年的人生目标不同，职业选择也有差异，但只有把自己的小我融入祖国的大我、人民的大我之中，与时代同步伐、与人民共命运，才能更好实现人生价值、升华人生境界。离开了祖国需要、人民利益，任何孤芳自赏都会陷入越走越窄的狭小天地。

当代青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明，鼓励青年大学生积极践行社会主义核心价值观，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，书写好人生的“大我”。

六、特色及创新

（一）教学内容上：紧扣中国文化与国情，挖掘课程内在的思政元素

本次《积极心理学》课程参考了国内外积极心理学课程相关内容，结合积极心理学最新研究动态，紧密结结合中国国情、中国文化，提取了中国大学生非常关注的 8 个主题内容。教学中使用的素材，如案例分析、价值观拍卖、调查报告、大多选取中国故事，致力于打造一套最适合中国人学习的积极心理学课程。

（二）教学方法上：注重团体体验式，增强课程思政育人的实践性

思想教育关键在于与他们心灵的沟通，在于与他们生活经验和现实境遇的契合。《积极心理学》课程在教学方法上比较创新。一是采用团体方式，注重人际情景的互动。按照主题的不同，分成大团体与 6 人一组的小团体，增强师生间的平等互动、生生间的共生效应，构成“以人教人”的氛围，能让课堂产生更大的课程思政效果。二是采用活动体验方式，注重情感体验与内在价值的生成。每次课程基本是 10 分钟热身游戏+40 分钟主题活动+20 分钟互动分享+20 分钟理论讲授；根据主题不同，热身游戏与主题活动会采用心理测量、心理游戏、情景体验、案例分析、小组讨论、行为实践等多种体验式方式，借助绘画、音乐等多种工具，引导学生发现在体验与行动实践中达到价值生成。

七、教学效果

（一）定量分析：学生有获得感、满意感与幸福感

2019 年，开展了该课程的课程思政定量评估，表明课程实践取得了良好的教学效果。通过前测、后测对比分析，学生的幸福感得到明显提升 ($t=-4.425, p<0.001$)，积极情绪体验明显增多 ($t=-6.001, p<0.001$)，消极情绪降低 ($t=2.111, p<0.001$)，更多的自我接纳与自我肯定 ($t=-2.899, p<0.01$)，获得更积极的人生意义感 ($t=-5.992, p<0.05$)。

2022-2023/2023-2024 学年三学期中，教务系统中教学质量评价，满意度评价总分均在 90 分以上，9 个维度评价的均值分在 92.89-96.16 之间。

2023-2024 学年，自编《积极心理学课程反馈表》评估教学效果，反馈表共 13 个项目，12 个项目采用 Likert 5 级评分法，最后得分在 4.51-4.71 分（满分 5 分），满意度 1 个项目采用 10 级评分，满意度为 9.51 分。

（二）定性分析：学生心理有成长

2023-2024 学年《积极心理学》期末成长报告中，摘录部分学生对于课程的定性评价：

1、计科 22A1 邓同学：这门课加深了对自己的了解，知道自己未来大致要从事的工作与选择方向，对自己有了角度不同的观察与认知，也让我以一种全新的角度看待问题，看待“潮涨潮落，花开花谢”，清晰明白“人生并非轨道，而是旷野”，自己要积极去开拓。

2、电商 211 黄同学：一开始是冲学分而来，没想到带来如此大的改变。感觉心态好了很多，更加关注周围不曾注意的美好，比如傍晚的风、晚上下课后校园的宁静、班级同学的细微不同；感觉面对倒霉的事都没那么烦躁了，倒霉的事情好像也在减少。

3、国贸 22A4 田同学：回顾这段积极心理学旅程，感悟很多，收获颇丰。不仅掌握了丰富的理论知识，收获了实践经验，我会用更加积极乐观的心态面对生活、学习中的挑战与困难，在人生长河中，我们时常漂泊如船只，被风浪裹挟，迷失方向，然而积极心理学课程恰似一盏指引我前行的明灯，照耀我前行，这趟旅行见证了我内心的蜕变与成长，也滋润我的心田。

4、食品质量 22A1 虞同学：通过课程学习，我开始不再害怕与他人交往，愿意主动去尝试、去沟通；我会用写日记方式记录每天的幸福点滴，通过这种方法，更好地了解自己的情绪和想法；以前会经常焦虑不安，现在学会调整情绪，循序渐进做好每一件事。

5、会计学 218 何同学：积极心理学课程学习是一次深刻的心灵之旅。我更加乐观、积极面对生活中的各种困难与挑战，而不是沉湎于消极情绪中；我更加注重自己的成长和发展，追求自己梦想，而不是被外界的压力与期望所左右；更加珍惜生活中的美好与幸福，学会了感恩，珍惜和家人朋友相处的时刻，感受生活中的温暖和幸福，这种感恩心态让我开心、满足，让我充满前进的动力。

6、社会工作 22A2 戴同学：很开心、庆幸选了这门课，这是一个有能量的课堂，虽然小组成员只认识几周，但大家感到很安全，彼此鼓励与支持，在这里分享开心的事，一起欢笑，分享焦虑的事，一起想办法；这是一个有意义的课堂，很多小游戏和实践体验都让人印象深刻，最喜欢那个 30 天记录“三件好事”，让我总是能回忆平时忽略的小幸福。