

同心抗疫，用“心”陪伴|对口高考部高三心理辅导专题讲座

为全力做好疫情防控工作，帮助学生缓解考前心理压力，近日，国家二级心理咨询师、我校心理健康教育专业教师李淑芬为对口高考部全体高三学生开展了一场意义非凡的心理辅导专题讲座。



讲座开始，李老师首先带领同学们回顾了今年疫情发生以来，在校学习、生活的变化，引导同学们要积极配合疫情防控管理。面对学习生活中的不确定因素，要保持作息不变、计划不变、目标不变、任务不变。同时她结合心理学相关知识，对同学们如何采取积极的应对策略支招献策，向同学们传授了舒缓心理压力的方法，为同学们分享了多种情绪调节的妙招。最后，李老师鼓励同学们要踔厉奋发，笃行不怠，静候五月佳音！



本次讲座帮助同学们缓解了来自学习、防疫等多方面的压力，针对性解决了同学们产生的消极、焦虑、拖延、学习效率低下等实际问题，为同学们从容应对防疫形式下的学习生活构筑了坚实的心理基础。