

淮安工业中专举办中职生心理健康知识讲座

健全的人格，不仅包括身体的，还包括心理的。10月17日上午，秋高气爽，阳光明媚，在我校周一的升旗仪式上，校团委特邀信息工程系心理学专业教师吴龙老师，给全校师生们带来一场关于《应对心理困扰，保持心理健康》的讲座。

吴老师首先从遭遇挫折、人际冲突、网络成瘾几个方面带来的心理问题入手，和师生们一起分享如何应对的方法，避免进入自我矛盾的心理误区。然后又让全体师生席地而坐，控制呼吸，放松心态，缓解心理焦虑，给开学来一直忙碌的老师学生带来一份宁静，获得老师和同学的一致好评。

最后，吴老师还教给同学们一些减压的小技巧并带领同学们做放松训练，希望同学们在过于焦虑能及时地调整好自己的状态。

本次活动为引导师生关注自身身心健康，提高抗压解压能力起到了积极作用。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，为同学们从容应对学习生活构筑了坚实的心理基础。



（图文：周霞、吴琼、胡伟申、朱虹静
审核：卢松、戚晓燕）