

# 心灵护航 青春不迷茫

——淮安工业中专举办女生心理健康专题讲座

近日，在江苏省淮安工业中等专业学校学术报告厅，学校社会培训部副主任李淑芬面向 2024 级全体女生开展了一场主题为“心灵护航、青春不迷茫”的心理健康讲座。



李主任首先介绍了心理健康的重要性，强调了青春期女生在成长过程中可能遇到的困惑和挑战。她指出，心理问题若不及时解决，可能会对学习、生活乃至未来的人际关系产生不良影响。讲座中，李主任通过一系列生动的案例和互动，专业阐述青春期女生生理知识、青春期异性交往、青春期女生易受到的伤害及自我保护三个方面知识，引导女生们了解

如何建立积极的自我形象，如何处理人际关系中的矛盾和冲突，以及如何面对学业和未来职业规划的压力。她鼓励女生们要勇于表达自己的情感和需求，学会寻求帮助和支持。



讲座引起了同学们强烈的兴趣，受到了同学们热烈欢迎。她们感谢李老师帮助她们解决了很多生理、心理、人际关系等方面的困惑。相信在今后，她们能以更加积极的心态来面对身心的变化。

人生每个阶段都有自己的使命，青春之花只有在正确的时期才能绽放属于它的美丽。淮安工业中专将以本次讲座为契机，进一步关注学生心理健康，持续开展形式丰富的心理健康教育活动的，为学生的全面发展和健康成长保驾护航。

（供稿：宗祥）