

护理系 2021 年春季学期第一期心理健康教育讲座培训

为贯彻落实中共教育部党组《高等学校学生心理健康教育指导纲要》《广东省教育厅关于加强 2021 年寒假和春季开学期间学生心理健康教育的通知》《关于印发〈茂名市 2021 年学校安全工作要点〉的通知（茂教安〔2021〕4 号）》的文件精神，进一步增强学生的心理健康意识，提高学生心理健康教育和服务工作水平，全力守护学生心理安全，护理系举办了 2021 年春季学期第一期心理健康教育讲座。

3 月 24 日晚 7:30，在学院行政楼七楼会议室，由学院心理健康教育与咨询中心张金莲老师主讲《助人、自助、互助》专题讲座，护理系党总支书记、辅导员 3 人、2019 级和 2020 级全体班长、副班长及心理委员 108 人参加了讲座培训。

在讲座上，张金莲老师从设立心理委员的背景、心理委员的作用与优势、心理委员的职责与任务及心理委员的素质与要求等四个方面展开精彩的阐述，列举了生动而真实的心理问题学生的发现与处理的案例，给在场的同学们上了一堂生动而有趣的心理健康知识普及课，同时也进一步明确心理委员的工作任务，为下一步以“点”带“面”开展心理健康教育工作打下良好的铺垫。



讲座现场互动环节

通过本次讲座，对护理系开展学生心理健康教育、普及心理健康知识和传播“敬畏生命、健康第一”的理念，使同学们积极乐观地面对生活和学习，提升学生的幸福感。

“爱在心口难开” 讲座新闻稿

为进一步贯彻落实教育部办公厅发布的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》的文件精神，及时了解学生在人际交往、恋爱情感、集体生活中所遇到的困难和问题，有针对性地开展个别谈话、团体辅导等，帮助大学生树立正确的交友观、恋爱观。12月21日，学生工作部心理健康教育与咨询中心在行政楼七楼举办以“爱在心口能开”为主题的大学生恋爱心理讲座。由心理教师吴秋莲主讲，全体20级、21级高职各班级心理委员参与。





此次讲座分为四部分：

第一部分为爱情的内涵，介绍了爱的本质、爱情的概念、爱情的特征、爱情的理论以及一些在恋爱过程中常见的心理学效应。

第二部分为大学生的恋爱现状，介绍了现在大学生恋爱的普遍特点、大学生常见的一些心理问题及恋爱对大学生的影响。

第三部分为我们怎样恋爱，通过恋爱前应该认识自我，树立正确的恋爱观念；恋爱中要学会沟通、真诚、理解、信任、宽容、支持六个方面，避免出现恋爱脑；在恋爱结束时要正确看待失恋，进行心理调适，好好说再见三个方面来介绍恋爱的艺术。

第四部分是分享和答疑环节，主要分享了一本书《爱的艺术》和一部电影《爱在黎明破晓前》，以及分享了一些对于爱情的箴言来解答同学们对于爱情的困惑。讲座结束时，许多同学表示受益良多。

本次讲座旨在通过对大学校园中的学生恋爱现状进行分析以及恋爱过程中的技巧的传授，培养在校大学生爱的能力，加强大学生恋爱道德和责任心的培养，达到自尊自爱，正确认识理解爱情，提高恋爱挫折承受能力的目的。

人际交往艺术-有你真好

10月8日，学生工作部心理健康教育与咨询中心在行政楼七楼举办“大学生人际关系艺术”的讲座，心理教师从勇主讲，全体20级、21级中职、高职各班级心理委员参与。



此次讲座分为三部分，第一部分为大学生人际交往概述，简单介绍了人际交往的特点、类型等；第二部分为大学生常见的人际交往的问题及原因，阐述了常见人际交往问题，并从家庭、社会以及文化解释了人际交往问题的形成原因；第三部分为人际交往的艺术，从交往的基本原则，以及心理效应在人际交往中的应用树立学生正确的交往价值取向。讲座结束时，许多同学表示受益良多。



本次讲座旨在普及大学生人际交往知识，帮助学生在校学会人际交往，减少校内因人际关系矛盾引发的心理问题，预防出现极端心理危机事件，同时也为将来进入社会做好充分准备。

撰稿人：从勇