

# 从“心”出发 保持检察活力——电白区检察院举办心理健康专题辅导讲座

电白检察2021-12-30 20:09



为进一步加强检察干警心理健康教育，引导全院干警正确排解工作压力，培养健康生活方式，提升应对新形势、新任务的素质和能力，12月30日下午，电白区检察院充分利用“电白检察讲堂”平台，特邀广东茂名健康职业学院心理教师、茂名市青少年心理健康成长协会副会长、认知行为疗法咨询师从勇为全院干警进行心理健康专题辅导讲座。



活动由电白区检察院党组书记、检察长容慧辉主持。



讲座上，从勇老师以《逆风飞扬——压力与挫折管理》为主题，以游戏作为开场组织检察干警积极互动，随后分别从“认识挫折”“认识压力”“管理压力”三个方面进行心理辅导专题讲授。



授课过程中，从勇老师运用生动鲜活的案例分析和丰富专业的理论知识，引导全体检察干警正确认识挫折与压力，掌握管理压力的方式方法，学会自我调适和自我减压，同时还随堂开展压力症状测试，让干警更好地了解自己的心理健康状况并作出相应改善。







参与讲座的干警兴趣浓厚、参与性强、配合度高，现场气氛热烈。

“本次授课带来了全新的体验，贴近实际，对自我调解、缓解压力有很大帮助。”

讲座时间虽然不长，但是干货满满，指导性很强，引发了干警们的强烈共鸣，干警们纷纷表示，通过此次课程，对心理健康知识有了更进一步的了解，学会了科学应对压力、释放压力的方法，受益匪浅，今后将把所学方法应用到具体工作和日常生活中，以更饱满的热情和更健康的身心投入工作，为电白检察事业的全面协调充分发展贡献力量。

# 电白区司法局机关作风建设 工作简报

第 53 期

电白区司法局作风建设领导小组办公室 编

2021 年 12 月 2 日

## 电白区司法局举办干部职工心理健康讲座

为帮助我局干部职工提高心理调节适应能力、缓解心理压力，应对职业倦怠。2021 年 12 月 2 日下午，我局在区文广旅体局三楼会议室举办“电白区司法局干部职工心理健康讲座”。讲座由局党组书记、局长周盛喜同志主持，局干部职工 97 人参加心理健康讲座。



本次讲座，我局邀请了广东茂名健康职业学院从事心理教学工作的从勇老师，为局干部职工开展了一场别开生面的心理健康讲座。从老师以“逆风飞扬——压力与挫折管理”为题，从“认



识挫折、认识压力、管理压力”三个方面用生动的例子，简单易懂的方法帮助干部职工学会如何正确认识并积极应对挫折和压力，认识到主动追求人生意义，提高自己的生活工作质量。在座干部职工深受启发。



讲座结束后，周盛喜同志作总结发言，代表区司法局对从老师的悉心授课表示感谢，对全体干部职工提出了希望：希望大家能通过科学的方法解除疲劳、缓减心理压力，以更加健康的心态面对生活、工作。大家纷纷表示这次培训对自己今后的工作和生活有很大的帮助，他们将会用学到的方法和技巧科学面对挫折和压力，控制负面情绪，合理调整心态，以新的精神面貌投身到自身工作当中来，为实现全区司法行政工作更高更好的发展贡献出自己的力量。

---

报：区委作风建设领导小组办公室

送：局领导

发：各司法所，局各股室

区司法局作风建设领导小组办公室印发

---