

兰州现代职业学院旅游学院

工作简报

2021 年第 (45) 期

兰州现代职业学院旅游学院（学校）办公室
兰州现代职业学院旅游学院疫情防控办公室

2021 年 6 月 17 日

磨砺生命韧性 绽放青春光芒

——旅游学院“525”心理健康月系列讲座

为关爱学生心理健康，助力青年阳光成长，引导同学们树立正确的心理健康观念，我院于 6 月 9 日-6 月 26 日开展了心理健康月系列讲座活动，我院心理辅导老师李小红和苏芳分别为大中专学生做了题为《关爱心理 积极成长》、《大学生情绪管理和人际关系处理》专题讲座。



6 月 9 日，为普及心理健康知识、提升识别与应对常见心理问题

的能力，我院组织中专学生开展了以《关爱心理 积极成长》为题的讲座，在讲座中，李老师分别从青少年心理发展特点、青春期的主要特征、学生的自我评价、影响心理健康的因素等方面做了深入浅出的讲解。他结合亲身辅导的案例，通过趣味测试、交流互动等方式，引导学生以积极的心理正确对待学习生活中遇到的困难和困惑。向大家阐释了梦想与现实、梦想与行动之间的关系，鼓励同学们拥抱青春、积极成长。



6月15日，我院组织大专学生开展了心理健康教育专题讲座。我院大专全体学生参加了此次讲座。苏老师以“大学生情绪管理和人际关系处理”为题，为同学们开展心理健康培训。向同学们普及情绪与人际的基础知识，结合具体案例讲解了大学生常见的情绪以及促进人际关系的方法，为同学们讲解了情商的重要性、宿舍人际关系的处理以及恋爱关系处理。

此次活动得到了同学们的认可，这也是学院注重人文关怀和心理疏导的一次有益尝试，对帮助同学们增强心理健康意识、正确调整心态起到了积极作用。

（兰州现代职业学院旅游学院学生办公室、团委供稿，综合办公室审核）