

# 兰州现代职业学院旅游学院

## 工作简报

2021 年第 (60) 期

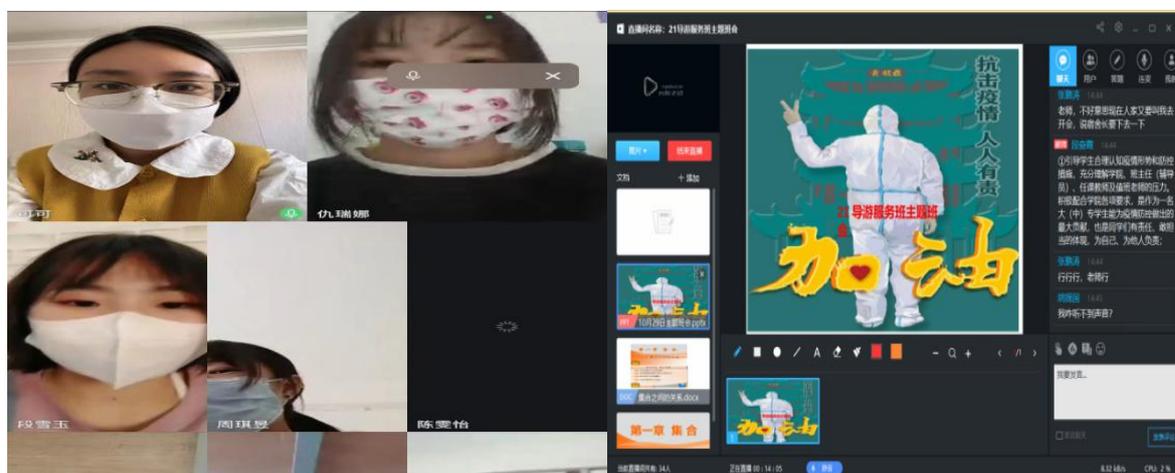
兰州现代职业学院旅游学院（学校）办公室  
兰州现代职业学院旅游学院疫情防控办公室

2021 年 11 月 2 日

### 关注心理 守护安全

#### ——旅游学院心理健康教育线上主题班会

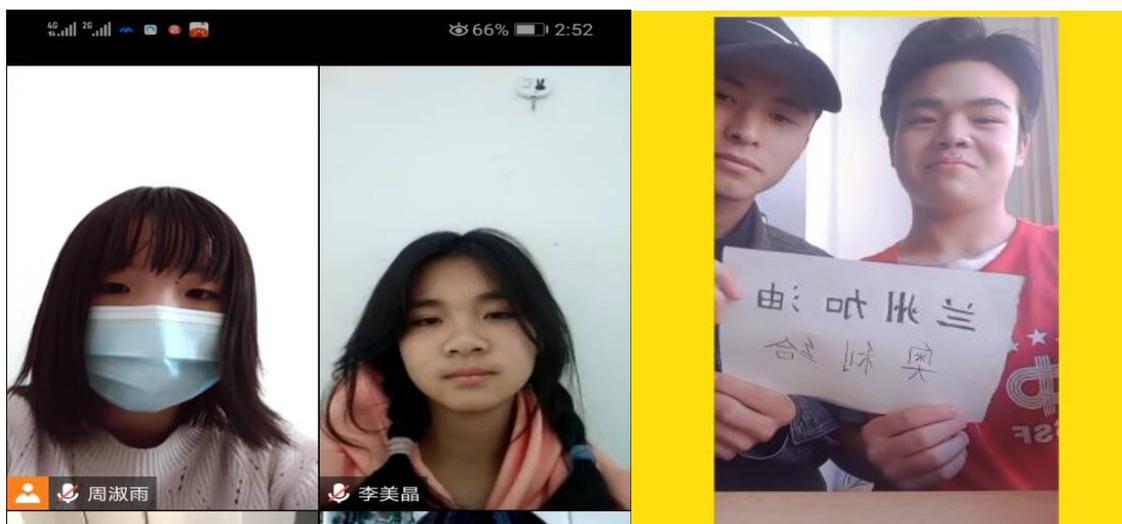
为全面贯彻中央、省、市、院对疫情防控工作的总体部署和要求，进一步了解新型冠状病毒的相关知识并做好相应疫情防护工作，10月29日，我院组织开展了“疫情下心理健康教育”线上主题班会，通过网络主题教育共同探讨如何在宿舍积极的增加自身锻炼，努力做到按时休息，让学生建立积极信念，保持平和心态。



班会中，老师宣传普及了心理科学基础知识，使学生认识自身心理活动与个性特点，树立心理健康意识，随后各班班干部向大家提出建议，让学生保持规律的作息，适当做一些室内运动锻炼身体，控制手机等电子产品的使用时间，做到合理有度。同学们积极发表了自己的见解，相互分享简单的心理调节方法，如深呼吸放松法、肌肉放松法、与支持系统保持连接、记录自己的日常生活等。大家线下积极讨论并认识心理健康对成长的重要性，以科学态度面对心理问题。



本次主题班会旨在加强同学们的心理品质，班主任和辅导员们结合专业特色，促进学生宿舍关系融洽，让大家室友间相互关心、彼此



爱护，引导学生学会求助。培养同学们面对挫折与困难的积极心态与能力，提倡团结协作、守望相助的精神，让孩子们健康成长，一直是我们在努力实现的目标。疫情之下，我们开展的各项活动都在努力营

造出人人健心的美好氛围，使同学们身心全面发展，让同学们更好的调整自己，做健康的自己！通过本次学习，同学们理解了心理健康的重要性，激发了同学们的团结意识，帮助同学们更好地融入集体。

（兰州现代职业学院旅游学院学生办公室、团委供稿，综合办公室审稿）