

## 护理系举办心理沙龙活动

近几年，受新冠肺炎疫情的影响，大学生很多时候处于封闭状态，且娱乐方式过于单一，心理健康问题日益突显。为积极营造和谐的校园氛围，宣传心理健康知识，引导学生在疫情期间学会调整自我，关注心理健康，关爱自我，从“心”出发，护理系围绕大学生在疫情期间普遍存在的各种心理问题，以“学会调整健全心理”为主题，开展专题心理团体辅导活动。





4月10日，护理系心理专干李艳红老师组织2020级和2021级的心理委员，通过“马兰开花”、“心有千千结”、“一元几角”、“金鸡独立”四种有趣的小游戏使同学们置身于轻松愉悦的环境中，以动态参与的形式投入到锻炼和亲身体会的受教育过程中。



开展心理团体辅导不仅符合素质教育的要求，更有利于促进大学生身心健康发展和提高适应社会能力。为了宣传和普及大学生心理知识，让每位心理委员更加关注大学校园里的现象，通过心理沙龙，营造轻松的气氛，给他们提供一个相互交流，相互认识的空间。只有各班心理委员学会了这些调节方法，才能带动班内同学更好的进行活动，并在活动中学会调整健全心理。在讨论中，让他们对一些大学校园现象

进行解析，学会思考，并从不同方面思考问题：在游戏中，让他们了解心理知识，并培养他们的团队精神，合作精神。



审核人：朱天荣 刘磊 撰写人：李艳红