

国际学院党总支开展我为群众办实事

--关注师生心理健康

按照党史学习教育要求，国际学院积极开展我为群众办实事活动，为缓解师生压力，关注师生心理健康，学院专门组织专题讲座，结合师生实践，开展心理讲座和咨询。

2021年5月6日在学生事务中心804室，学院总支聘请了学生处心理健康教育与咨询中心专职教师朱博，为国际学院全体在岗教职工开展“认识压力及如何减压”的专场心理健康讲座。朱博老师为大家讲解了如何认识压力和分析压力，并通过互动，与大家共同分享了如何通过形体动作来放松心情，释放压力。通过朱博老师“接地气”的讲解，全体教职工学习到了应对压力的方法，为良好的工作和生活提供了保障。





同日下午，国际学院总支、团委邀请昆明理工大学学生心理咨询中心的胡雯静老师在学校西北教学楼 A102 教室开展大学生心理健康讲座活动。



本次心理健康讲座，胡老师围绕“谈情说爱——大学生的恋爱心理”这一主题，

展开了层层剖析。

胡老师通过幽默诙谐的语言，情境互动的方式，典型案例的分析，引导学生树立正确的恋爱观，整个讲座在诗歌《没有你，我也可以过的很好》中结束。

心理健康是大学生成长成才的关键，同时拥有健康的心理也是适应社会的需要。心理健康是大学生全面发展的保障，健康的心理可以促进大学生更好地掌握和吸收知识，不断地完善自己、锻炼自己，使自己成长为全面发展的社会主义接班人和建设者。