

党史学习教育

简报

第 28 期

中共云南大学旅游文化学院委员会党史学习教育领导小组办公室 2021年10月10日

我校在党史学习教育中积极落实

心理健康教育工作

今年以来，在党史学习教育中，丽江文化旅游学院领导班子成员通过深入调查研究，聚焦师生反映的热点难点问题，研究制定了“我为群众办实事”项目清单。其中，学院党委副书记、院长助理蒋云负责具体落实心理健康教育工作，为此，学生工作处制定《进一步加强心理健康教育工作实施方案》，提出了具体的工作目标及落实时间，从学生角度出发，做到“心理咨询为学生知晓，心理咨询为学生解忧，心理咨询为学生服务”。

扩大宣传，普及心理咨询知晓面。将我校心理咨询预约时间、地点和方式通过官方公众号进行宣传，并要求各二级学院将宣传资料转发至所有班级群，在宿舍楼张贴心理咨询宣传海报，积极调动校心协成员、班级心理委员等学生朋辈群体向学生普及心理咨询专业求助渠道，让学生知晓遇到心理困扰后，如何寻求专业的心理咨询服务。

举办心理健康讲座，普及心理健康知识。10月10日，医学院党总支在文远楼301教室举行主题为“青春之心灵，青春之少年”的心理健康讲座。本次讲座由丽江市第二人民医院的和书华主治医师主讲，参会师生共计200余人。

此次心理讲座的主题是“焦虑”，和医师详细地向同学们介绍了“什么是焦虑？”“焦虑有哪些表现？”“为什么会发生焦虑？”以及“如何对待焦虑？”等方面的内容。在讲座中他着重提到：当我们感到焦虑时，我们可以根据自身的表现来进行判断。焦虑的表现分为四种情况：心理、躯体表现、运动性不安、以及失眠，食欲不振等。然后再根据判断出来的情况对症下药，比如：精神分析法，认知疗法和放松训练，从而有效缓解自身的焦虑。医师表示，在日常生活中，一定程度的焦虑是有用和可取的，甚至是必要的。在讲座临近尾声时，丽江市第二人民医院罗永涛副院长对参会同学进行心理问卷调查，

医生们还对有相关需求的同学进行了相应的心理辅导，并表示希望同学们能够更加直观地了解自己的心理状态。

开展丰富多彩的活动，提高学生参与度。10月10日，学校在文远楼教学楼下设立了关于开展“心理健康知识和精神卫生知识宣传活动”的心理咨询处，对未有机会参与讲座的同学们进行心理测试，对存在心理疾病的同学进行一对一咨询。此外，学校团委、学生工作处以及心理咨询中心相继开展了创意手工大赛、心理团辅、心理剧场、心理作品征集、心理素质拓展运动会等形式多样、内容丰富的活动，调动了学生主动参与的热情，让学生在参与中受到启发，在互动中收获感悟。