

学院春季学期心理健康教育“开学第一课”全面开讲

文字：金鑫 来源：马克思主义学院

责任编辑：王立志 时间：2023年3月6日

新学期，新适应，新征程。为了帮助学生科学认识疫情带来的焦虑情绪，培养积极的心理素养，掌握调节焦虑情绪的心理技能，尽快摆脱“假期综合征”，营造积极健康的校园氛围，2月27日至3月3日，马克思主义学院心理健康教育教研室面向全体开心理健康教育课班级开展了专题式心理健康教育开学第一课活动。



此次心理健康教育开学第一课活动，依托辽宁省高校心理健康教育名师金鑫工作室指导和心理健康教育教研室集体备课活动，确定专题式第一课主题为“用积极思维和积极行动应对疫情带来的焦虑”，全体心理老师面向授课班级第一次课讲授相同内容，从疫情带来心态的变化、焦虑情绪产生的解释、积极思维应对焦虑、积极行动应对焦虑四个方面与学生进行分享，涵盖了返校情绪管理、生活作息时间调整、

学习目标制定、体育锻炼、生命健康教育等方面心理调试方法，引导学生快速适应从“居家学习氛围”到“返校学习氛围”的转变，以积极乐观的心态对待学习与生活。



“育人重育德，育德先育心”。心理健康教育开学第一课引导同学们培树积极乐观、健康豁达的心理品质，让学生们以积极向上的状态迎接新学期的学习生活。今后，马克思主义学院将坚持在学院党委的正确领导下，从关注学生心理健康入手，以心理健康教育开学第一课为抓手，全面做好心理健康教育，做到“育人先育心”，为全面培养德技双修、知行合一的高素质技能人才贡献力量。