

兰州现代职业学院财经商贸学院 (兰州市商业学校) 简 报

2020 年第 37 期

2020 年 6 月 22 日

关注学生疫后心理 有的放矢多方干预

——学生心理健康测查及对策实施活动

面对疫情后可能出现的心理问题及前期开展心理健康问卷调查发现的问题，我院于2020年6月15日16：30在教学南楼3004室举行了第一届心理健康教育月心理健康测查及对策活动。此次心理健康测查由之前参与抽样的40名学生参加。

活动前，基础教研室周素玲和廖兰清老师根据我院学生疫情期间存在的心理健康情况，制定了运用 SCL-90 对抽样学生进行全面心理测查卷，制定了心理健康对策研



究及实施方案。活动中共发放并收取测查卷共 40 份，有效率达 100%。

本次活动采用 SCL—90 对抽样学生的心理健康状况进行全面测查。一方面做到心中有数，使心理健康教育工作有的放矢；另一方面对存在心理问题的学生进行追踪调查，全面、主动、有针对性地给学生以咨询、引导和帮助；对各别心理障碍者实施脱敏、认知、领悟、行为、娱乐等适用的心理治疗；对具有相同心理症状者，组班开展心理辅导；对学生中敏感或困惑的心理问题进行专题报告会；讨论对各种应激所带来的不适和挫折并进行积极应对教育和成熟心理防卫教育；对紧张学习生活引起的焦虑恐惧进行自我放松教育；对有神经性、精神性、躯体性障碍者实施催眠和暗示疗法；对有早年心理创伤或潜意识压抑所引起的心理病变，可教其自我精神分析；对不良行为和不合理思维，采用行为矫正和合理情绪治疗；对人格障碍者给予健康人格的培养指导。



的放矢；另一方面对存在心理问题的学生进行追踪调查，全面、主动、有针对性地给学生以咨询、引导和帮助；对各别心理障碍者实施脱敏、认知、领悟、行为、娱乐等适用的心理治疗；对具有相同心理症状者，组班开展心理辅导；对学生中敏感或困惑的心理问题进行专题报告会；讨论对各种应激所带来的不适和挫折并进行积极应对教育和成熟心理防卫教育；对紧张学习生活引起的焦虑恐惧进行自我放松教育；对有神经性、精神性、躯体性障碍者实施催眠和暗示疗法；对有早年心理创伤或潜意识压抑所引起的心理病变，可教其自我精神分析；对不良行为和不合理思维，采用行为矫正和合理情绪治疗；对人格障碍者给予健康人格的培养指导。

的放矢；另一方面对存在心理问题的学生进行追踪调查，全面、主动、有针对性地给学生以咨询、引导和帮助；对各别心理障碍者实施脱敏、认知、领悟、行为、娱乐等适用的心理治疗；对具有相同心理症状者，组班开展心理辅导；对学生中敏感或困惑的心理问题进行专题报告会；讨论对各种应激所带来的不适和挫折并进行积极应对教育和成熟心理防卫教育；对紧张学习生活引起的焦虑恐惧进行自我放松教育；对有神经性、精神性、躯体性障碍者实施催眠和暗示疗法；对有早年心理创伤或潜意识压抑所引起的心理病变，可教其自我精神分析；对不良行为和不合理思维，采用行为矫正和合理情绪治疗；对人格障碍者给予健康人格的培养指导。



同时为班主任提供有消极倾向心理的学生发展动态，让班主任对这些学生密切关注，及时干预，防患于未然。协助班主任通过设计主题班会培养学生良好的心理素质，开展有创意的主题班会，如《面对疫情后的压力，我们能做什么》、《亮出我们的精彩》、《认识自我》、《接纳自我》、《当生活遇到不如意时》、《消除嫉妒心理》、《如何与异性同学交往》、《兴趣是最好的老师》、《追星要把握好一个度》、《抗诱惑能力与人生成就》等，使学生掌握调节情绪的方法；懂得如何处理人际关系、如何应对压力、如何更好地学习等，从而提高自我的心理健康水平。

此次活动的开展，学生们受益匪浅。学校教师了解到了学生心理问题的特殊性，有的放矢进行心理疏导、引导和干预，促进了学生心理健康发展。同时也让我们深刻认识到教育工作者必须掌握必要的心理知识，定期了解学生心理变化出现的问题，遵循学生心理发展规律，在实践中灵活运用心理教育规律，总结心理教育经验，为学生心理健康发展保驾护航。

（供稿：基础教研室 审核：综合办公室）