

兰州现代职业学院财经商贸学院 (兰州市商业学校) 简 报

2021 年 33 期

2021 年 5 月 18 日

清静看世界 欢喜过生活

——财贸学院开展“健康生活 ABC”心理健康知识讲座

为提高我院全体学生的心理健康水平，倡导学生在信息化时代能静心感受校园美好生活，注重养成健康、规律的生活习惯，增强个人心理素质，5 月 18 日我院在学生活动中心开展了以“健康生活 ABC”为主题的心理健康知识讲座。



朱江婷老师从健康的定义提出了“什么是健康”、“心

理健康的表现是什么”等问题，由此引出心理健康与身体健康的相关性，并对健康方面的内容进行了详细地解读，对心理健康利弊进行了分析。她讲到：一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面健全，才能称得上是完全健康的人。我们每一位同学或多或少都会有一些心理负面情绪，这些心理负面情绪是一种正常的表现，同学们不应该对它产生恐惧和忧虑，应该采取正确地、积极地态度去面对，要学会倾诉，学会调整。在讲座结束时，朱老师结合联合国健康指标选项，引导同学们根据个人情况进行选择，并与各位同学针对不同选项进行互动探讨，使学生在探讨对心理健康有了更加明晰的认知，最终在欢声笑语中结束了辅导讲座。

这次心理健康讲座辅导，让我们明白要使学生的心理得以健康发展，教育工作者必须掌握系统全面的心理健康知识，教育教学中应遵循青春期学生的心理发展规律，及时掌握学生的心理发展状况，配合家庭教育和社会活动引导，才能达到事半功倍的成效。

（供稿：学生工作办办公室 审稿：综合办公室）