

软件学院团学简报

(2021—2022 学年 第 32 期) 总 292 期

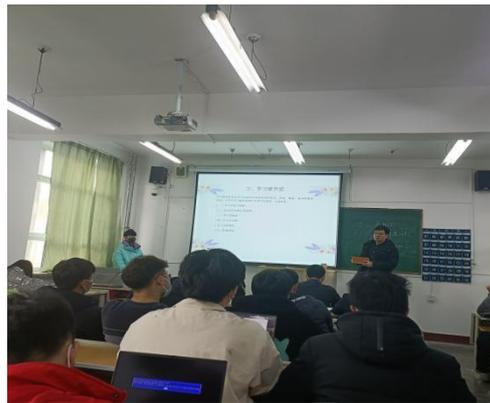
软件学院分团委、学工办

软件学院学生会 主办

2021 年 12 月 6 日

与心灵相约，伴健康同行

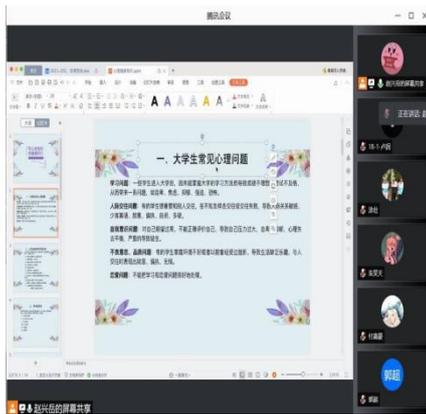
为聚焦学生心理健康，结合学校心理健康节活动要求，普及心理健康知识，促进学生身心健康发展，关心关爱学生健康成长，我院结合工作实际，在全院开展“与心灵相约，伴健康同行”主题班会活动。



班会首先开展《与心灵相约，伴健康同行》专题学习活
动。通过心理课堂和心理训练营活动，引导学生增强心理健
康知识，学习关于心理咨询、日常心理异常、心理调适的方
式方法，使学生树立良好的心理健康观念。在班主任有序组
织下，各班同学随即观看了《心理健康，生命阳光》《如何
摆脱沮丧的心情？》等视频，由班主任教育引导学生增强心
理健康保健意识，协调控制自我情绪，进而保持对学习较为
浓厚的兴趣和求知欲望。



各班根据班会主题灵活开展了丰富多彩的心理情景活动，让同学们进行心理团体辅导的同时释放自己的压力，诉说自己的压力。同学们在一定程度上舒缓了自身学习、生活上的焦虑，对同学们心理健康发展起到了重要作用。



通过开展此次心理健康教育主题班会，使学生掌握心理健康知识，进一步引导学生认识心理健康的重要性，帮助学生正确认识自我、完善自我，提高心理素质，积蓄持久成长动力，促进学生身心健康和全面发展，营造关注心理健康、积极进取和谐的良好校园氛围。

主编：艾可拜尔·阿不力米提

本期编辑：孙雍

报：校领导，校党委组织部、校党委宣传部、校团委、校党委学生工作部

发：软件学院各学生党支部、团支部共 20 份

存两份