|  |
| --- |
| 泰安校区举办考前压力疏导系列心理关爱活动 |
|   |

|  |
| --- |
|   |
| 发布时间：2021-01-06　　　点击次数： 59 |
| 期末考试即将来临，为缓解学生考前压力，1月5日-12日，泰安校区组织举办主题为“释放压力 轻松应考”主题考前压力疏导系列心理关爱活动。活动包含专题讲座、团体活动、重点人群关爱三个模块，1月5日下午，泰山学区心理健康发展中心组织开展了团体活动模块的内容，采取了“团体沙盘推演”的活动形式，通过线上招募方式，组织存在考前压力且自愿报名的学生组成活动小组。活动遵循破冰--体验--创作--分享的顺序，设计了四个单元的内容，循序渐进，取得了良好效果。团体成员通过沙盘推演团体活动，分享了自己对压力的看法及自己应对考试压力的方式，心理健康发展中心指导老师在团体活动中帮助学生总结了压力形成的原因，明确了自我调整的方法。团体成员在活动中投入、勇于探索自我，并乐于分享自己在活动中的感受，达到了团体成员间的相互促进及自我成长的效果。按照活动方案的安排，泰安校区近期将开展考前压力疏导专题讲座、重点人群关心关爱等两模块的活动，切实帮助学生缓解考前压力，轻松应对考试。临近期末，泰安校区工作部将充分发挥校区心理健康发展中心和校区四级心理健康管理体系的作用，加大学生心理健康教育与关爱力度，引导学生以更好的心态面对即将到来的期末考试，激发学生内部动力，增强心理调适能力，确保岁末年初学生安全稳定。 |