泰安校区举办考前压力疏导沙龙活动

学期即将结束，学生进入了紧张的期末复习备考阶段，为有效缓解学生期末考试压力，促进学生抗压能力提升。7月16日下午，泰安校区在心理健康发展中心团体辅导室开展了考前压力疏导沙龙，全体班级心理委员参加了活动。

简短的破冰活动后，考试压力应对心理沙龙正式开始，心理委员就“如何看待考试”、“考试压力来源”和“应对考试压力”等方面展开思考讨论、畅所欲言，并积极分享自己在应对考试压力方面的心得体会和有效方法。在心理委员讨论问题内容的基础上，心理专业老师通过专业测试量表进一步明确了考试压力的来源和考试压力下的自我问题所在，并从情绪、认知和备考过程等方面展开分析，引导同学们采取合理宣泄情绪、转变认知观念、合理规划复习过程等方法，提高学习自我效能感，缓解考试压力。沙龙进行过程中，同学们积极发言，认真倾听，现场氛围热烈而温馨。伴随着舒缓的音乐，心理专责组织同学们学习呼吸放松、肌肉放松和想象放松方法，并提出“充分准备、科学饮食、适当运动、充足睡眠、变换环境、积极暗示”等方式，用于考试之前的压力缓解。沙龙最后，同学们纷纷表示通过这次活动，释放了心中压力，学会了压力调适方法，会与班级同学积极分享这些方法，与大家共同提升。

本次考试压力应对沙龙活动对促进全体学生的心理健康水平提升以及和谐校园建设起到了积极推动作用。下一步，泰安校区将继续做好学生心理服务，开展形式多样的心理沙龙活动，不断提升学生心理健康水平，帮助学生获得心灵成长和人格完善。

信息来源：泰安校区工作部