# **泰安校区全力做好疫情防控期间学生心理健康教育工作**

疫情来临，健康乐观、理性平和的心态是抗疫铠甲，更是免疫良方。疫情防控期间，学校快速反应多措并举开展学生心理健康教育工作，为全校学生的心理健康保驾护航。

加强宣传，推送心理健康防护文章。校区通过班级群、“鲁岳苑”微信公众号等媒介推送《新型冠状病毒疫情下职工心理援助及防护手册》、《疫情防控期间学生心理健康自助调适方法》、《新型冠状病毒感染的肺炎疫情期间大众心理自助与疏导方法》和心理健康教育文章，帮助校区师生接纳自身关于疫情引发的各种情绪和压力，引导学生摒弃碎片化和非官方化信息搜集，学习提高疫情中的心理免疫力，积极面对自身情绪变化，进行自我心理保健。

构筑防线，实施心理健康网络援助。校区在疫情初期及时开通心理咨询网络辅导和热线服务。安排心理专责通过电话、邮箱、网络语音或文字等方式为校区学生提供线上心理辅导，帮助学生做好疫情防控期间的心理防护。咨询主要集中在因疫情对学业、人际关系等影响而产生的心理困扰，或在疫情下触发不同程度的作息不规律、身心不适等，通过咨询及时缓解和释放学生焦虑、恐惧等负性情绪。

用心战“疫”，开展心理健康线上讲座。校区在组织学生心理委员学习中国心理学会与中科院心理所联合开展的全国高校心理委员公益讲座的同时，积极开展心理健康线上讲座，通过讲座方式做好学生情绪调适，消除或缓解学生因疫情带来的心理压力和焦虑情绪。校区心理专责通过网络平台向全体学生分享了心理健康自助调适方法，解答了学生疫情期间遇到的心理困扰，并借助疫情防控中的典型人物事件向学生传播正能量，引导学生接纳负面情绪，挖掘自身潜能，帮助学生正确思考生命的意义与价值。

共同成长，做好心理健康朋辈互助。疫情防控初期，校区以公开信的形式向班级心理委员发出倡议：以“朋辈支持”陪伴同学过春节与寒假，以科学为准绳，不信谣、不传谣，切实维护自身健康，适时开展同伴支持。组织各班级心理委员利用所学专业知识为有需要的同学提供心理健康支持，开展“倾听、心理陪伴与转介”的同伴支持工作，营造了互助互爱氛围，传递共抗疫情信心。