

第一临床学院党的群众路线教育实践活动

简 报

第 15 期

第一临床学院党的群众路线教育实践活动领导小组办公室

2014 年 5 月 7 日

第一临床学院 2011 级学生党支部开展“找寻健康快乐的自我”心理健康教育讲座

为了帮助学生了解心理健康的重要性，建立良好的健康心理，提高对情绪的自我调控能力，第一临床学院 2011 级学生党支部于 5 月 6 日晚上 7 点 30 分在第五中教室开展了以“找寻健康快乐的自我”为主题的心理健康教育讲座。讲座由心理教研室谢琴红老师主讲，学院党委副书记吴成玉、2011 级党支部书记杨力、辅导员刘竹芸、学生党员及学生干部 80 余人参加了讲座。

谢老师首先向同学们讲解了健康与快乐的关系，分析了压力的利与弊，引导同学们正确识别压力过大的预警信号，同时对释放压力的正确途径做了详细介绍。谢老师表示，压力源于选择，思维决定情绪。在生活中，同学们只需换个角度就会有不一样的心情，也会有不一样的收获。当遇到压力

时，可以通过宣泄情绪、积极的自我暗示、放松训练来缓解压力。最后，谢老师希望同学们能主动与别人分享喜悦、乐于助人、永葆童心，享受现在，对未来充满希望！

通过此次心理健康教育讲座，让同学们学会了用辩证、科学和客观的思维方式去认识压力、处理压力，掌握了有效调节自身不良情绪的方法，对同学们塑造健康心理起到了积极作用。

第一临床学院 刘竹芸

2014-5-7





报：校活动领导小组办公室
送：校活动督导组、校宣传部、附院活动办、宣传科
发：第一临床学院各党支部