

新疆大学化学学院 工作简报

2021年 第97期

新疆大学化学学院编

2021年11月28日

化学学院开展“与心灵相约，与健康同行” 主题班会

为解决大学生常见心理问题，加强学生心理素质，使学生能够以饱满的状态投入学习中，2021年11月28日15:30新疆大学化学学院于第一教学楼开展“与心灵相约，与健康同行”主题班会。本次班会由各班班主任主持，学院全体学生参加。



班会中，班主任带领学生了解了大学生常见心理问题，分析了人际交往中的不良认知以及出现心理问题的原因，并

通过播放心理健康教育视频，向学生强调了心理健康的重要性以及心理健康教育的必要性。为保证学生的身心健康，帮助学生在日常生活中保持良好的心态，班主任向学生介绍了几种常见的疏导心理健康问题的方法，结合实际案例为学生详细说明了进行自我调节的措施。化学 21-3 班的郭安路发表了自己的看法：“如果遇到难以处理的心理问题，我们应当及时寻求专业心理咨询机构的帮助，在保持身体健康的同时，关注自己的心理健康。”在班主任的认真带领以及学院学生的积极配合下，本次主题班会圆满结束。



本次主题班会的顺利开展，让学院学生对心理健康有了更加全面的认识，增强了学生的心理保健意识，为营造良好和谐的校园环境奠定了基础。