

学生工作简报

【第 123 期】

机械工程学院分团委
机械工程学院学生工作办公室

2020年9月14日

与压力“和解”，和乐观“牵手”

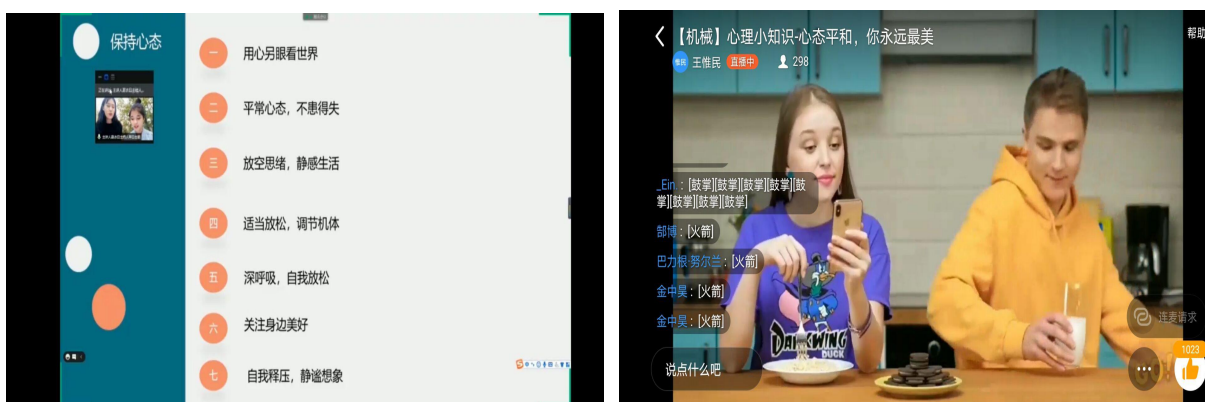
——记机械工程学院“心态平和，你永远最美”心理讲座活动

为了提高全体学生的心理素质和心理健康水平，促进心理健康教育与心理咨询工作进一步开展，普及心理健康知识，强化心理素质，新疆大学机械工程学院于2020年9月14日下午8点在线上开展了“心态平和，你永远最美”心理讲座活动。



活动开始，主持人介绍了此次讲座的主要内容，此次活动围绕着同学们如何保持心态平和这一主题而开展。主持人首先对心态平和的定义进行分析，为了保持心态平和，同学们应该放空思绪、静感生活、适当放松、调节机体、深呼吸、自我放松、关注身边美好、自我解压，静谧想象等。截至目

前，新冠疫情仍没有被彻底消灭，大家只能在校园内活动，因此或多或少会产生一些情绪问题，此次讲座的成功举办有效的解决了这些问题。我们知道，疫情虽然会影响我们的社会和生活，但是忧郁的日子终将过去，造成的系列影响也一定是短暂的，我们应该重视自己的心理健康，毕竟，只有身心健康的人，才能更好的完成学习任务，不辜负父母的期望，成为一名合格的社会主义建设者和接班人。活动最后，同学们踊跃与主持人互动，使本次讲座的氛围变得更加活跃，虽然讲座很短但是大家的收获很满。此次主题讲座使我院广大学生受益匪浅，充分体现了我院对学生心理健康问题的高度重视。



本次心理讲座的开展，同学们受益匪浅，同时大家也认识到我们每个人都应该重视自己的身心健康，身心健康是成长成才的基础，作为社会主义建设者与接班人，我们有必要不断提高心理素质，全面健康发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

主编：陶庆

责任编辑：杨萌

本期编辑：王惟民

信息员：麦娅萨尔

摄影：马德通