

新疆大学工会委员会简报

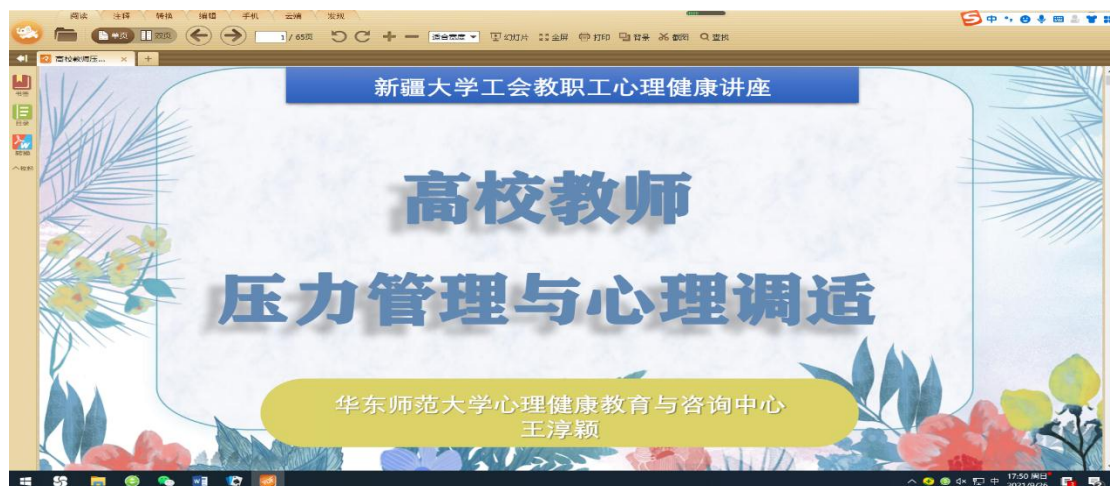
2021年第19期

2021年9月24日

调适自我 面对阳光

——工会心理健康讲座开讲了

为落实党史学习教育“学党史、悟思想、办实事、开新局”的总体要求，把关心教职工的身心健康落到实处，通过普及心理健康知识，帮助教职工树立积极向上的健康心态，缓解教职工心理压力，提升教职工身心健康水平。针对学校教师因为各方面的急剧变化所带来的压力以及处在长期压力状态下给老师身心带来不良影响的问题，大学工会特邀请英国剑桥大学教育学硕士、中国心理学会临床与咨询心理学注册心理师、华东师范大学心理健康教育与咨询中心副主任王淳颖老师为我校教师举办“高校教师压力管理与心理调适”的专题讲座。



2021年9月23日下午,工会通过钉钉会议在线上开展了心理健康教育专题讲座,在讲座中王淳颖老师通过列举高校教师日常感受到的各种压力以及长期身处各种压力之下对人的身心产生的不良影响,强调了解决压力所带来的心理问题的重要性。其实向各位教师介绍如何用更科学的视角去看待压力,管理压力,得到有效的心理减压的相关知识。通过一小时的知识分享使得大家增强了不畏压力的信心,提升老师们合理地看待压力,主动接纳变化,好好与情绪相处的能力,取得很好的效果。



聆听本次讲座的教职工纷纷表示,这次的讲座安排的非常及时、必要。通过这次讲座的学习,使教职工进一步了解了压力管理和心理调适的相关知识。进一步提升了应对压力自我疏导调适心理的能力,为今后更好的工作奠定的基础。

新疆大学工会委员会

2021年9月24日

信息员:阿丽亚·艾孜子

审核:赵箭