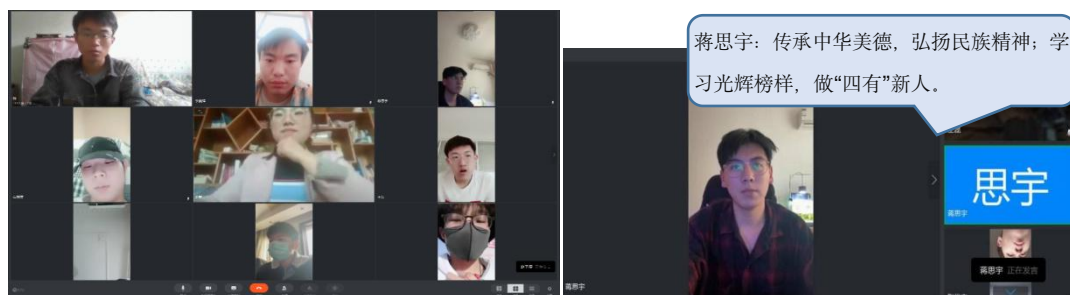


## 机械与能源工程学院开展“弘扬中国精神·做新时代奋斗者”

### 心理健康月度主题育工作简报

在防控疫情期间，学生们纷纷“宅”在家中学习、生活，长时间的“宅家”往往容易出现各种心理困扰，为帮助学生缓解疫情带来的心理压力，树立乐观健康、自立自强的人生态度，我院按照学校要求，于本月开展“弘扬中国精神·做新时代奋斗者”心理健康月度主题教育活动。

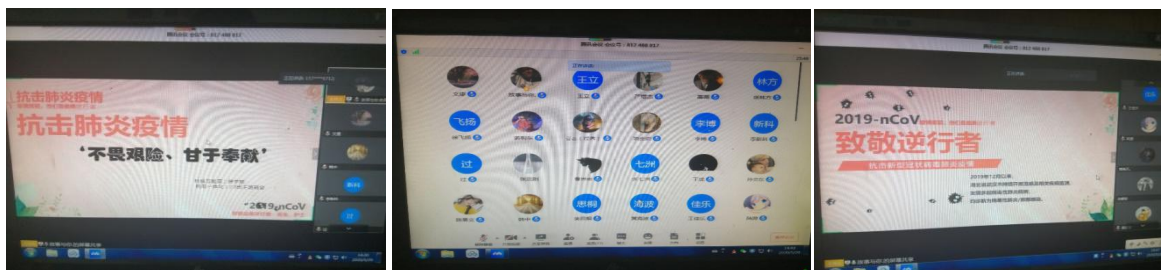
赵繁老师组织 191 工业机器人 1 班学生学习防疫抗疫中涌现的先进人物事迹，通过观看抗击疫情教育视频，向同学们展现了中华民族在疫情面前强大的凝聚力和战斗力。每个同学都分享自己在疫情中的经历和感受，积极参与了“我们在新时代的呐喊”活动，激情高昂地喊出了自己的口号，用呐喊和鼓励扫除心理上的阴霾，更加阳光地迎接每一天学习和生活。



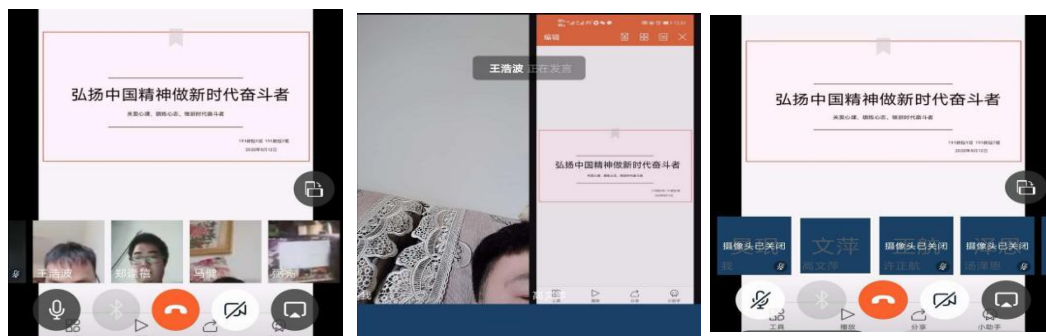
尹立军老师组织 191 电气 1、2 班学生开展“学习英雄事迹 做奋发有为新青年”网络主题班会，辅导员通过向学生们讲述老一辈革命先烈，以及在此次防控疫情期间涌现的英雄事迹，向学生深刻阐释中国人民深深的爱国情怀和奋斗精神。同时，除了向抗疫英雄致以感激与敬意外，要时刻牢记自己作为一名大学生的使命和责任，疫情期间配合学校做好“停课不停学”的工作，摒弃不良的学习习惯和懒惰情绪，做到持之以恒，刻苦奋进。班会中，同学们对于未来的学习生活进行了讨论，辅导员解答了同学们心中的疑惑顾虑，让大家能更加安心学习。



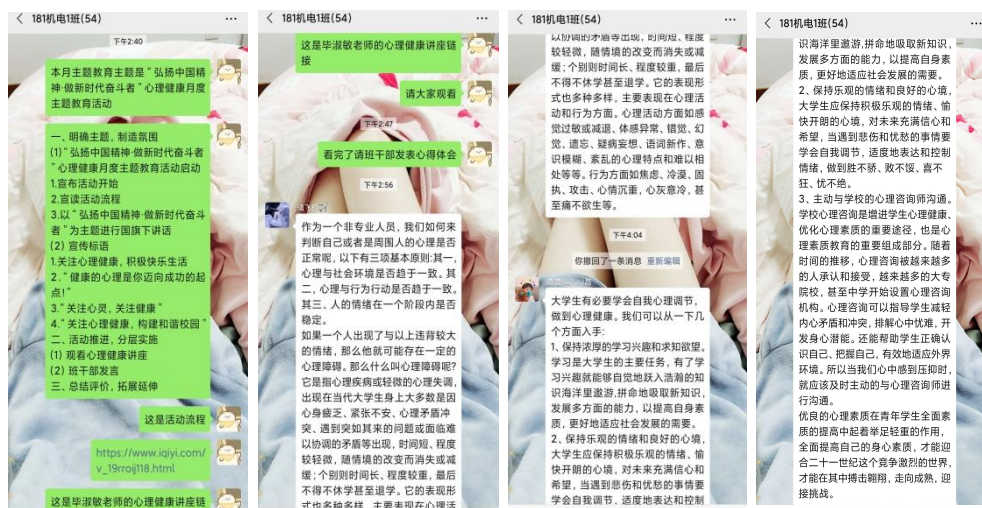
王孟媛老师带领 191 机电 1、2、3 班开展了“逆行英雄为榜样 做时代有为青年”网络主题班会。在班会中，辅导员向学生们宣传和解读了抗疫期间先进人物事迹，并引导学生主动参与讨论，通过师生互动交流，倾诉和分享自己在疫情期间的心路历程，激励学生要有信心和勇气战胜眼前的困难和挫折，同时加强自身心理健康知识学习，掌握科学的心理理论和指导，用正确的方法排解心理困扰，缓解心理压力。



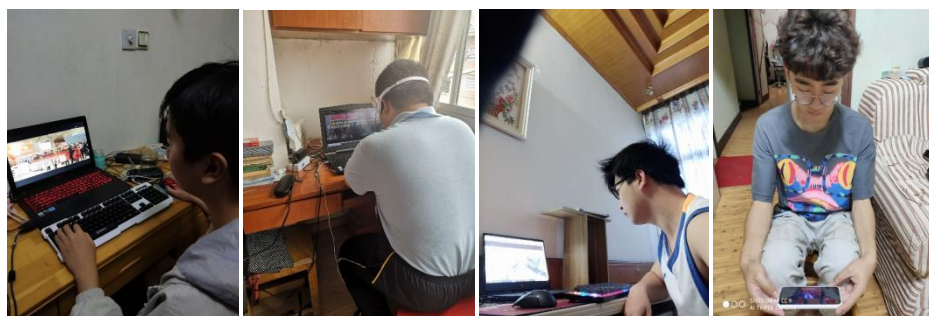
高文萍老师带领 191 数控 1、2 班同学们开展“筑强心理防护 减轻心理压力”网络主题班会。班会中，高老师组织同学相互倾诉烦心事，把自己在疫情期间遇到的心理困扰讲出来，缓解同学们心理上的压力。同时，鼓励同学们分享学习和生活中的乐趣，鼓励学生们积极面对困难，筑强自己的心理防护，更加理性、平和、积极的心态面对自身心理压力，用坚强的意志战胜前行路途的一切艰难险阻。



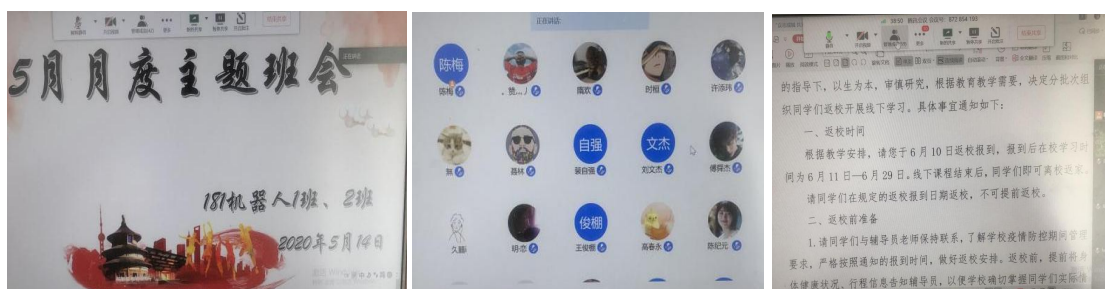
邢佳杰老师组织 181 机电 1 班的学生围绕“关注心理 关注健康”开展网络主题班会。班会中，邢老师向同学们讲述了健康心理对学习、生活的影响及作用，鼓励大家勇敢面对失落、焦躁、郁闷等负面情绪，掌握科学的心理指导方法和技巧。同时，还组织班级同学观看了毕淑敏主讲的心理辅导讲座，开展了热烈讨论，同学们踊跃发言，把自己的心理困扰勇敢的讲出来，同时结合所学内容，用科学的方法调节心理问题，保持积极乐观的情绪和健康的心态。



张晓晓老师组织 181 数控 2 班的学生观看学习“最美天使之援鄂医疗队”视频，用援鄂医疗队英勇事迹鼓励学生勇敢克服困难，努力学习，用自己的知识和力量，能在祖国需要的时候贡献自己一份力量。学生们通过观看英雄事迹，备受鼓舞，纷纷表示要坚持完成在线学习任务，掌握牢固的技能知识，向抗疫英雄学习，努力为国家的发展做贡献。



陈梅老师带领 181 工业机器人 1、2 班学生集中观看了防控疫情中涌现的先进人物事迹，如 73 岁李兰娟院士主动请缨奔赴武汉，江苏援鄂医疗队三队坚守重症救治，武汉硚口社区民警吴涌 60 天坚守等，使同学们受到了一次深刻的榜样模范教育和防疫宣传教育。同学们开展了一次热烈讨论，表示通过观看抗疫英雄事迹，真切感受到疫情面前，人人有责，自己作为新时代青年要鼓足勇气信心，战胜学习、生活中的困难和挫折，提高自己的责任意识和担当意识。



我院通过开展“弘扬中国精神·做新时代奋斗者”心理健康月度主题教育，进一步加强学生在疫情影响下的心理健康防护，引导学生们更加主动、理性认识心理压力和问题，以更加有效的方式应对学习、工作和生活，树立良好健康的心态。

机械与能源工程学院

2020年5月24日