



貴州商學院
GUIZHOU UNIVERSITY OF COMMERCE

貴州商學院

大學生心理健康諮詢材料

目录

1. 贵州商学院学生心理危机干预预案（试行）1
2. 贵州商学院“新冠肺炎疫情期间”心理辅导工作方案..14
3. 心理访谈提纲..... 18
4. 心理咨询预约流程.....26
5. 印发《贵州商学院关于进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的实施办法（试行）》的通知(黔商院发〔2021〕77号).....28

贵州商学院学生心理危机干预预案（试行）

第一章 总则第一条 编制目的 为有效预防和减轻学生严重心理问题，以及由此可能引发的自伤或伤害他人等严重事件，保障我院学生的心理健康与生命安全，维护正常的校园秩序，根据学院实际情况制定本预案。

第二条 概念界定 心理危机是个人因遇身心成长变化、环境适应不良、紧急事件或压力时，惯用的问题解决方式运用失败，出现的内心混乱、沮丧、极度痛苦、绝望等心理失衡状态。心理危机干预是指采取有效措施帮助处于危机中的个体，改善其危机情境，避免其因心理危机引发攻击性或自毁性行为或将伤害行为造成的损失降到最低程度。

第三条 基本原则 坚持生命第一原则，发现危机情况，立即采取保护措施，最大限度地保护学生的人身安全；坚持科学干预原则。心理危机干预活动一旦进行，应该采取措施确保干预活动得到完整地展开，避免再次创伤；坚持分类疏导原则。对不同需要的学生应综合和坚持隐私保密原则。严格保护受助学生的个人隐私，不随便向第三者透露受助者个人信息；坚持亲属参与原则。实施心理危机干预时，以最快的速度通知学生家长或亲属；坚持全程监护原则。实施危机干预过程中，安排专人对干预对象全程监护。

第二章 组织机构

第三条 组织领导 学院成立学院领导、学生处、各二级学院（部）主管学生工作书记、辅导员、学院专兼职心理老师及相关人员共同组成的学生心理危机干预小组。

第四条 工作机制 按照学院心理防护网建设要求，建立学院心理危机四级预警机制，从心理健康教育与咨询中心（以下简称心理中心）、各二级学院、班级、寝室逐级依次开展心理干预工作。

（一） 心理中心负责对心理危机进行评估，制定危机事件处理方案，实施危机风险化解。

（二） 各二级学院的心理危机干预工作由学院主管学生工作的领导负责，全体教职员工均有责任和义务。各二级学院要加强心理健康知识的宣传和推广、心理危机的辨别和预防，以及在心理中心与二级学院之间做好下请上报、上情下达工作。当危机发生时协助心理中心干预工作的开展，提供必要的援助。

（三） 二级学院各班级设立心理委员男、女各 1 名。心理委员要关注和了解班级同学的心理动态，发现问题及时上报辅导员，辅导员及时上报二级学院分管学生工作书记，二级学院及时上报学校心理中心。

（四） 如遇到紧急突发事件，师生均可直接上报学院学生心理危机干预小组。

第三章 干预对象

第五条 对象甄别 对存在下列情况之一的学生，应作为心理危机干预的高危个体予以特别关注。下述多种特征并存的学生，应作为重点干预对象。

（一） 在心理健康普查或心理测试中筛查出来的有心理障碍或心理疾病或自杀倾向的学生。

（二） 由于学习压力过大而出现心理异常的学生，如：第一次出现不及格科目的优秀学生、需要重修多门功课的学生、将被退学的学生、完成毕业论文有严重困难的学生、将推迟毕业的学生、将无法毕业的学生。

（三） 生活学习中遭受突然打击而出现心理或行为异常的学生。如家庭发生重大变故（亲人死亡；父母离异；父母下岗；家庭暴力等）、遭遇性危机（性伤害；性暴力；性侵犯；意外怀孕等）、受到意外刺激（自然灾害；校园暴力；车祸等其他突发事件）的学生等。

（四） 身体出现严重疾病，如患上传染性肝炎、肺结核、肿瘤等，医药费很高但又难以治愈的疾病，个人很痛苦，治疗周期长，经济负担重的学生。

（五） 本人或家庭成员、亲友中有自杀倾向或自杀未遂史的学生。

(六) 性格严重内向孤僻、经济严重贫困且出现心理或行为异常的学生，如性格内向、不善交往、交不起学费的学生、需要经常向亲友借贷的学生。(七) 长期有睡眠障碍者。

(八) 有强烈的自卑感、罪恶感或不安全感的学生。

(九) 由于身边的同学出现个体危机状况而受到影响，产生恐慌、担心、焦虑不安的学生。如自杀或他杀者同宿舍、同班的学生。

(十) 出现严重适应不良导致心理或行为异常的学生，如新生适应不良者、就业困难的毕业生。

(十一) 患有严重心理和(精神)疾病，并已经专家确诊的学生，如患有抑郁症、恐怖症、强迫症、癔症、焦虑症、精神分裂症、情感性精神病等疾病的学生。

(十二) 个人感情受挫后出现心理或行为异常的学生，如失恋者、单相思而情绪失控的学生。

(十三) 人际关系失调后出现心理或行为异常的学生，如当众受辱、受惊吓、与同学发生严重人际冲突而被排斥、受歧视的学生、与老师发生严重人际冲突的学生。

(十四) 存在明显的攻击性行为或暴力倾向，或其它可能对自身、他人、社会造成危害者。

对近期发出下列警示信号的学生，应作为心理危机干预的重点对象及时进行危机评估与干预：

（一）谈论过自杀并考虑过自杀方法，包括在信件、日记、图画或乱涂乱画的只言片语中流露死亡的念头者；（二）不明原因突然给同学、朋友或家人送礼物、请客、赔礼道歉、无端致以祝福、述说告别的话等行为明显改变者；

（三）情绪突然明显异常者，如特别烦躁，高度焦虑、恐惧，易感情冲动，或情绪异常低落，或情绪突然从低落变为平静，或饮食睡眠受到严重影响等。

第四章 预防教育

第六条 预防教育 大学生心理危机干预工作重在预防。各二级学院应对学生进行生命教育，引导学生热爱生活，热爱生命，善待人生；应对学生进行自我意识教育，引导学生正确认识自我，愉快接纳自我，积极发展自我，树立自信心，消除自卑；应对学生进行危机应对教育，让学生了解什么是危机，人们在什么情况下会出现危机，同学们的哪些言行是自杀的前兆，对出现自杀预兆的同学如何进行帮助和干预。可以通过学院讲座、座谈会以及选修课的方式来进行。

各二级学院应在学生中大力普及心理健康知识，引导学生树立现代健康观念，应针对学生中广泛存在的环境适应问题、情绪管理问题、人际交往问题、恋爱与性的问题、学习方法问题等开展教育；应通过形式多样的心理健康教育活动的形式，在本学院形成良

好的心理健康氛围；应通过主办主题鲜明的特色班会，帮助学生优化个性心理品质，增强心理调适能力，提高心理健康水平。

第五章 早期预警

第七条 心理健康普查和筛查 积极做好大学生心理危机早期预警工作，对学生的心理状况变化早发现、早报告、早评估、早治疗、早干预，做到信息畅通，快速反应，力争将学生心理危机的发生消除在萌芽状态。

新生入学之后，各二级学院应配合心理中心对新生进行心理健康普查，建立学生心理健康档案，筛选出心理危机高危人群进行跟踪、回访，做好对此类学生的危机预防与转化工作。各二级学院应在每学期对下列五类重点人群进行有针对性的排查：①情绪或行为表现异常的学生；②有严重身体疾病的学生；③经常违纪的学生；④经济特别困难的学生；⑤学习困难的学生。排查结束后各二级学院要把存在心理危机倾向的学生名单上报心理健康教育与咨询中心。

第八条 心理问题汇报 班级心理委员应随时掌握全班同学的心理状况，每周一次向辅导员汇报班上同学的心理状况。辅导员要深入学生之中并通过班级心理委员、学生干部、学生党员等学生骨干及时了解学生的心理健康状况。

各班级每月填写一次《贵州商学院班级心理状况月报表》，由二级学院汇总后自行备案保存。若二级学院发现有学生心理问题迅速恶化或新发现有严重心理问题的学生，应迅速以电话

的形式向心理中心汇报，并随后以书面形式将该生的情况向中心通报。对学生中存在的严重的心理危机、发生的心理危机事故及其处理情况，心理中心应及时向学生心理危机干预小组汇报。学校医务室应将心理危机前来求医的学生的相关信息记载清楚，同时应通过电话迅速向学生心理危机干预小组通报，并在24小时内将书面材料提交学生心理危机干预小组。心理咨询教师在心理咨询室值班期间发现学生存在心理危机，应以电话形式迅速向学生心理危机干预小组汇报，同时采取适当的干预措施。

第九条 心理危机评估与反馈 学生心理危机干预小组

对学院、医务室、心理咨询教师等报告上来的存在心理危机的学生进行及时进行心理危机风险评估。不确定或评估困难的，可邀请省内有关专家进行评估。心理中心应及时将全院学生的心理健康状况、学生心理健康测评和排查结果反馈二级学院。

第六章 分类干预措施

第十条 对有严重心理障碍学生的干预措施：

（一）发现学生心理异常情况信息，反馈到心理咨询中心，由心理老师对学生的心理健康状况进行初步评估。如鉴别出学生患有严重心理障碍或严重心理疾病，应该及时汇报学院心理危机干预小组，同时告知学院派专人负责监护并立即通知学生家长，与家长协商并签署相关文字性材料，转介上级医院或咨询机构。

(二) 心理危机干预应当量力而行，超过学院心理危机干预能力范围的个案，经学院专职心理老师鉴别判断后，应立即转介。

(三) 在判断当事人问题不太严重或者对问题严重学生进行转介的同时，学院心理老师及相关人员可对处于心理危机状态的学生提供以下帮助：

1. 表现出充分的人文关怀，耐心地倾听当事人的诉说，帮助对方改善精神状态，减轻心理危机状态下的过激情绪；

2. 帮助当事人有所作为地正视和处理危机，明白自己该做些什么，怎么做；

3. 提供有关信息，运用适当方式、手段和语言，适当帮助当事人正视现实，走出困境；

(4) 必须避免怂恿当事人责备他人。

第十一条 对有自杀或自伤意念学生的干预措施

一旦发现学生有自杀或自伤倾向，并准备实施自杀或自伤行为，任何人都有责任立即向学生心理危机干预领导小组报告，学院采取以下措施：

(一) 学院安全值班小组组长、相关辅导员、校医务室值班工作人员、保卫处值班人员、相关二级学院书记必须第一时间到达现场，在学生心理危机干预领导小组指导下控制现场，将有自杀或自伤意念的学生转移到安全地点（为防意外，必须在一楼等

相对安全区域), 成立监护小组, 组织辅导员、心理老师和监护小组对其实行监护。

(二) 通知学生的家长尽快赶到学校, 待家长赶到学校后双方共同商量解决办法。

(三) 由具备危机干预专业素质能力的专家进行特别的个体危机干预。要做好详细的学生心理危机分析、归因分析和心理诊断, 制定心理危机特别干预方案, 采取专业性的心理干预手段进行干预, 建立特别干预工作档案, 做好详细判断、分析、辅导干预过程记录; 需要时请有心理治疗干预特长的专家进行指导或者转介医疗机构。

(四) 如转介的学生需住院治疗, 学院与家长协商并要求家长写下书面同意意见后(如果是通过电话与家长协商应有电话录音, 以免发生纠纷), 由家长办理请假、休学或退学等相关手续。

(五) 如有自杀或自伤意念学生需回家休养治疗, 应立即通知学生家长将其带回家休养治疗并办理相关手续。相关手续一旦办理完毕, 学院不得让其继续留在学校, 以免影响其心理康复或发生意外。

第十二条 对已经实施自杀或自伤行为学生的干预措施

(一) 对已经实施自杀或自伤行为的学生, 要立即送到最近的医院急诊室或校医室, 由急诊室或校医室负责实施紧急救治或转到其它医院救治。同时, 立即向学院学生心理危机干预小组进行报告。

(二) 及时向学校保卫部门和公安部门报告，由保卫部门或公安部门负责及时保护、勘察、处理现场、防止事态扩散和对其他学生的不良刺激，并配合、协调有关部门对事件的调查。

(三) 立即通知实施自杀或自伤行为学生的家长到校。

(四) 对于自杀未遂学生，在其病情稳定后可由家长为其办理休学或退学等手续，将其带回家休养治疗，以免影响其心理的康复或发生意外。

(五) 应对已经实施自杀或自伤行为学生周围的同学，尤其是同班同学采取相应的安抚措施，避免更大范围的急性心理危机。

第十三条 危机干预后期措施

(一) 学生因心理问题住院治疗或休学再申请复学时，应向学院提供相关治疗的病历证明，经专业精神卫生机构，校医等相关部门评估确已康复后，可办理复学手续。

(二) 学生因心理问题休学后复学时，辅导员应对其定期进行心理访谈，了解其思想、学习、生活等方面的情况。

(三) 对于有自杀未遂史的复学学生（有自杀未遂史的人属于自杀高危人群），应组织专家进行定期心理访谈及风险评估，密切监护，及时了解其学习、生活和思想状况，确保该生人身安全。

第七章 制度建设

第十四条 培训制度 学院应定期组织对心理咨询教师、辅导员、班级心理委员、寝室长、学生干部、心理健康协会骨干进行心理健康教育及心理危机应对方面的培训。

第十五条 备案制度 学生心理危机处理完毕后，所在学院应将该生的详细材料提供给心理中心备案。学生因心理问题需退学、休学、转学、复学的，学院亦应将其有关材料送心理健康教育与咨询中心备案。

第十六条 鉴定制度 学生因心理问题需退学、休学、转学、复学的，其病情应经学院认可的专业医院进行鉴定。

第十七条 保密制度 参与危机干预工作的人员应对工作中所涉及干预对象的各种信息严格保密。

第十八条 责任追究制度 全院各部门尤其是参与危机干预工作的各部门及其工作人员，应服从指挥，统一行动，认真履行自己的职责。对因有关人员失职造成学生伤害事故的，要追究相关单位或个人的责任。具体说来，在下列情况下，要追究单位或个人责任：

（一） 危机事件处理过程中需要某些单位协助而单位负责人不服从协调部门指挥的；

(二) 参与危机干预事故处理的单位，在接到学生心理危机事故报案后，拖延时间不能及时赶到现场，或在现场不配合、不服从统一指挥而延误时机的；

(三) 学院对学生心理危机不闻不问，或知情不报，或不及及时上报，或执行学校危机干预方案不力的。

第八章 附则

第十九条 各二级学院应针对本学院学生的实际情况，本着教育为主、及时干预、跟踪服务的原则，制定好本学院学生心理危机干预工作的具体措施，畅通学生心理危机的早期预警通道，经常性地对本学院有心理问题的学生进行逐一分析。应对失恋学生、学习困难学生、经济困难学生、适应困难学生、就业困难学生、突然遭受重大打击的学生给予特别关注，随时掌握心理危机高危学生的心理变化。

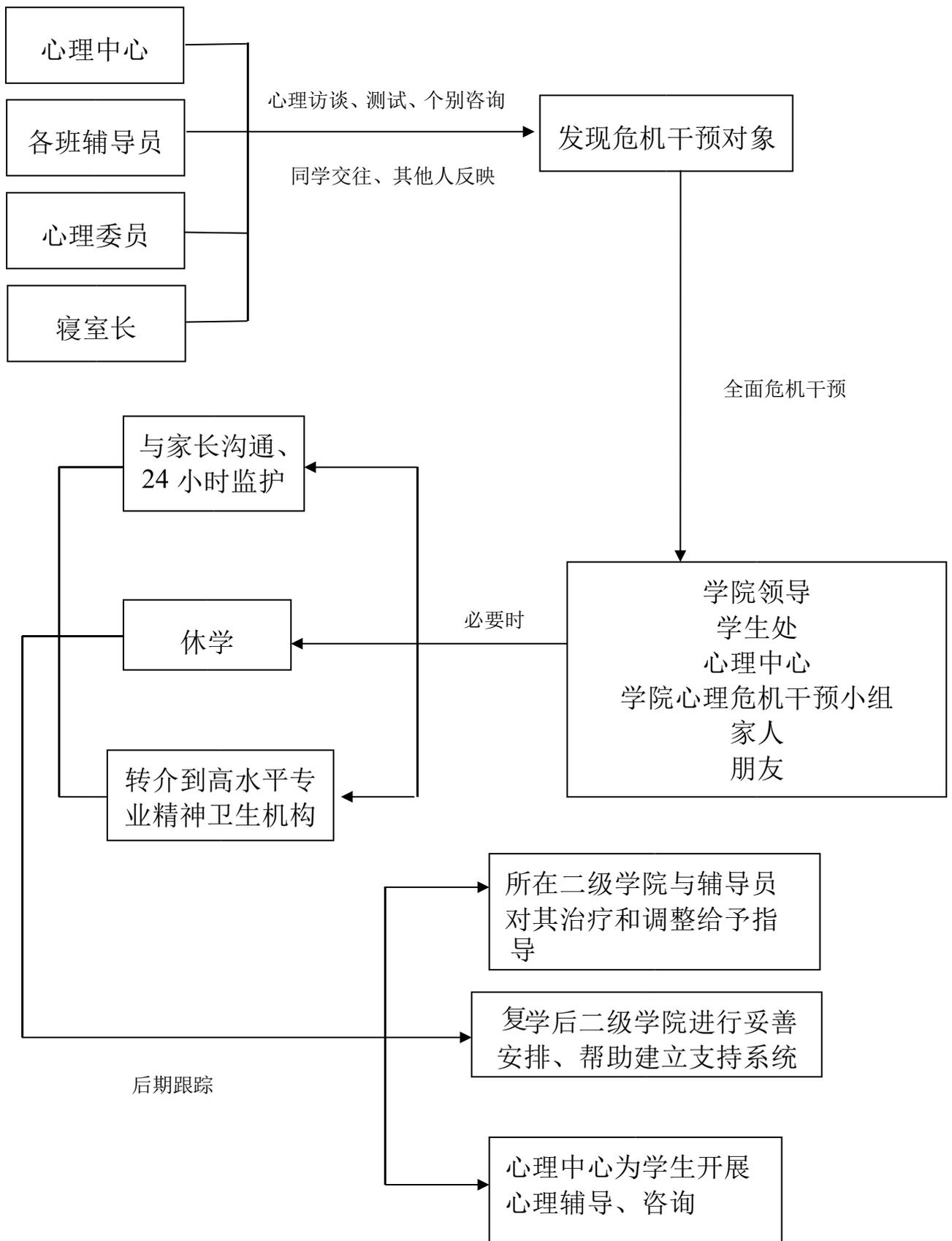
各部门在开展危机干预与危机事故处理过程中，应做好资料的收集与证据保留工作，包括与相关方面协调、沟通的重要的电话录音、谈话录音、记录、书信、照片等。

本预案自发布之日起开始实施。

贵州商学院

二〇二一年四月二十四日

附：贵州商学院心理危机干预流程图



贵州商学院“新冠肺炎疫情期间”心理辅导工作方案

为做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控期间师生的心理防护和心理危机干预工作，帮助广大同学正确认识和面对疫情，缓解心理压力，根据国家卫健委《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》等文件精神，结合我院实际情况，特制定方案如下。

一、指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，认真贯彻执行习近平总书记对新型冠状病毒感染的肺炎疫情作出的重要讲话精神和教育部部署教育系统开展疫情相关心理危机干预工作的通知精神，坚定打赢疫情防控阻击战的信念和信心。教育为主，重在预防，及时干预，维护广大师生的心理健康。

二、组织保障

根据《贵州商学院关于进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的实施方案》，学院四级心理防护架构各层级按照职责分工开展相关工作，为尽量减少接触，疫情期间心理辅导工作以线上咨询与辅导为主。

三、基本原则

（一）将心理危机干预纳入学校疫情防控整体部署，以减轻疫情所致的心理伤害、促进学院稳定为前提，根据疫情防控工作的推进情况，及时调整心理危机干预工作重点。

(二) 针对不同师生实施分类干预，严格保护受助者的个人隐私。

实施帮助者和受助者均应当注意避免再次创伤。

四、工作目标

(一) 了解受疫情影响的大学生心理健康状况，根据所掌握的信息，识别高危人群，及时跟进心理干预，避免极端事件的发生。

(二) 密切跟踪、研判和及时发现可能出现的群体性心理危机苗头，及时向学院防控领导小组报告，提供解决方案对策及建议。

(三) 综合应用心理危机干预技术，做好宣传教育、情绪引导以及心理咨询、疏导等心理健康服务。

五、工作措施

(一) 持续开展疫情期间心理健康线上教育工作

通过“易班”、“云上学工”、微信公众号等网络平台，继续向全院学生普及心理健康知识，特别是公众心理自助与疫情期间师生心理防护与调适知识，转发国内权威部门有关心理危机预防与干预信息，积极宣传科学“抗疫知识”，为师生提供科学合理的心理调适方法，消除学生疑虑，引导学生对疫情形成合理认知。

(二) 继续向全院学生提供多种线上咨询服务

1. 继续开展“贵商心理支持”线上咨询服务

通过统一QQ平台（贵商心理支持，QQ服务号：1061183274）继续为学生提供文字，语音以及视频咨询服务。服务时间为每天上午 9:00—11:30，下午 14:00—17:00 值班人员在线。咨询人员线上值班如下：

姓名	线上值班日	基本情况
----	-------	------

徐爱琳	星期一	副教授、硕士，国家三级心理咨询师
袁春梅	星期二	副教授、硕士，国家三级心理咨询师
周巾裕	星期三	讲师、硕士，国家二级心理咨询师
张居玲	星期四	副教授、硕士， 国家三级心理咨询师
王品	星期五	讲师、硕士，国家二级心理咨询师
陈艺心	星期六	讲师、硕士，国家二级心理咨询师
杨通宇	星期日	副教授、硕士，国家二级心理咨询师

2. 继续向学生提供网络信箱咨询服务，服务邮箱：

gzcpc@163.com (贵州商学院心理咨询中心网络咨询邮箱)。

3. 继续为有需要的师生推荐校外专家咨询平台

为有需要的师生推荐“贵州教育系统应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情心理支持网络辅导服务平台”，提供操作指南。

(三) 做好常规心理咨询工作

学院复学后，咨询中心继续做好常规的学生心理咨询工作，防范在开学封闭管理中出现其他心理问题事件。复学后直至疫情完全结束，咨询中心原则上不安排面对面咨询，全部采用网络和电话咨询。

(四) 形成“四级”防控合力，启动危机干预机制

根据《贵州商学院“四级心理防护网”各层级主要职责》，夯实“寝室长—班级心理委员及辅导员—二级学院心理健康教育领导小组—心理健康教育与咨询中心”四级联动关爱援助、信息沟通机制，及时发现需要帮助的学生，提供精准的心理援助服务。

六、工作要求

(一) 正式复学前，各二级学院加强同发热观察、疑似隔离学生的线上联系，及时了解学生的心理状况，给予必要的精神支持和心理疏导。(二) 正式复学后，各二级学院负责了解学生的心理健康状况，尤其是重点疫区学生、需隔离观察学生和心理普查筛出的严重问题学生，发现可能出现的心理危机苗头，及时向心理健康教育与咨询中心报告。

(三) 心理健康教育与咨询中心负责目标学生评估、制定分类干预计划，评估目标学生的心理健康状况，区分重点学生和普通学生。对重点学生开展心理疏导和援助，对普通学生开展疫情防御心理知识宣传。

(四) 各二级学院以QQ群、微信群等途径开展疫情防控网络心理疏导、援助和帮扶工作。

贵州商学院心理健康教育与咨询中心

2020年4月

贵州商学院

心理健康教育与咨询中心

心理回访记录表

学院:

班级:

姓名:

回访时间:

回访编号:

(此表涉及求助者个人隐私, 为保护他人合法权益, 请严格遵守心理咨询之保密原则)

学生心理访谈提纲及评分参考

开场白: **你好, 我叫**, 是我校大学生心理健康教育中心的心理咨询师。首先, 请问你现在方便接受一下我们的访谈吗? 我们今天的谈话, 主要是想了解一下你近三个多月以来的适应情况, 并向你征求一下学院开展心理健康教育意见。谈话将进行半个小时左右, 对于我们的谈话内容, 我将严格按照心理咨询的保密原则予以保密。所以, 请你不要有过多顾虑, 让我能够尽量多地了解你的真实情况。

任选切入性话题 (哪里人、气候、饮食、寝室关系、学期课程安排等), 建立关系。(约 5 分钟)

下面, 我想了解一下你在学习、生活和情绪方面的情况。

评分参考

0: 无; 或没有主观影响 **1:** 主观影响轻度—中度 **2:** 主观影响重度—极重

评分参考

0: 无

1: 持续时间不到 2 周, 主观痛苦感不大

2: 持续时间超过 2 周, 主观痛苦感强烈

0: 无; 或没注意到

1: 对事物丧失大部分兴趣, 持续时间不到 2 周

2: 对事物完全丧失兴趣, 持续时间超过 2 周

0: 无

1: 对未来不抱希望

2: 对未来完全不抱希望

具体问题

根据《生活事件量表》的填写结果，详细询问事件发生的具体情况，并评估当前的影响（主观看法）。

第 19 页, 共 31 页

下面，我想比较详细地了解一下你最近一个月的情绪状况。

具体问题

有一段时间里你是否感到特别抑郁或者每天情绪低落？是否哭过或想哭？
若是：这种状况持续了多久？你对此感觉如何？

你是否对曾经感兴趣的事情失去兴趣？若是：这种状况持续了多久？对他事物的兴趣如何？

你对将来有什么打算？

你是否觉得自己将来有希望？（或：对未来感到乐观？）你是否觉得事情都在向好的方面转变？

因子

评估内容

应激 1 应激

因子	评估内容
抑郁	2 情绪低落
	3 兴趣丧失
	4 无望感

<p>0: 无</p> <p>1: 自我评价低, 自认为比一般人差, 不喜欢自己</p> <p>2: 憎恶自己, 讨厌自己, 强烈的自罪感</p>
<p>0: 无体重变化; 或正在有计划地减肥</p> <p>1: 体重减轻达5斤, 食欲差</p> <p>2: 体重减轻达10斤(超过原体重10%), 食欲很差</p>
<p>0: 无; 或偶尔因事失眠</p> <p>1: 睡眠时间和质量不足, 主观痛苦感较强; 或入睡有些困难, 容易早醒; 或睡眠较多(起床困难)</p> <p>2: 睡眠时间和质量严重不足(主观痛苦感强烈); 或入睡非常困难, 常常早醒; 或睡得太多</p>
<p>0: 无</p> <p>1: 是, 持续时间不到2周, 主观感受较强2: 是, 持续时间超过2周, 主观感受强烈</p>
<p>0: 无; 或因事忙碌疲劳</p> <p>1: 主观感受较差, 意志力降低, 持续时间不到2周</p> <p>2: 主观感受很差, 意志力明显降低, 持续时间超过2周</p>
<p>0: 无</p> <p>1: 持续时间不到1周, 主观感受较强</p> <p>2: 持续时间超过1周, 主观感受强烈</p>
<p>0: 无</p> <p>1: 持续时间不到1周, 主观感受较强</p> <p>2: 持续时间超过1周, 主观感受强烈</p>
<p>0: 无自我夸大, 或没注意到</p> <p>1: 有些自我夸大</p> <p>2: 自我夸大明显</p>

<p>整体而言，你觉得自己好吗？（或：你是否看得起自己？是否自信？）若否：你认为自己是一个失败的人？是否一无是处？是否常常责怪自己？是否讨厌自己？是否觉得自己是个有罪的人？是否觉得自己是累赘、包袱？</p> <p>你的体重是增加了还是减少了？ 若减少：前后的体重是多少？（体重具体减轻了多少？） 你是否正在尝试减肥？ 若否：你的胃口如何？（具体：胃口、食量跟以往比如何？是否否强迫进食？是否每天如此？）</p>
<p>你的睡眠如何？ （具体：每晚睡几个小时？是否容易入睡？能否长时间睡觉？睡眠质量如何？睡眠深度如何？半夜是否易醒？醒后能否入睡？是否早醒？睡眠是否过多？是否每晚如此？）</p> <p>你是否感到烦躁或不安以至于不能安静地坐着？ 若是：别人是否能看出你的不安？他们注意到什么？是否每天如此？若否：是否因为你的行为举止比过去缓慢？</p>
<p>你觉得自己的精神如何？是否感到整天无力？（是否每天如此？）</p>
<p>有一段时间里你是否感到心情愉悦、情绪高涨或亢奋、精力旺盛，以致别人认为你与平时不一样，或该状况使你遇到了一些麻烦？若是：这种情况持续了多久？（是否长达一周？） 是否有一段时间里你特别容易被激怒，喜欢大声训斥别人、寻衅或争吵？ 若是：这种情况持续了多久？（是否长达一周？） 那时你是否感到要摔东西或打人？</p>
<p>你的自我感觉怎样？（你是否感到比平时更加自信？）你是否觉得自己能够做一些别人做不到的事？若是：是什么事？你觉得自己具有什么特殊的力量或能力？</p>

5 自我评价低	6 体重减轻、食欲下降	7 睡眠障碍	8 烦躁不安、难以平静	9 精力不济	10 情绪高涨	11 易激惹	12 自我夸大
<p style="text-align: center;">躁狂</p>							

<p>0: 否; 或没注意到</p> <p>1: 是, 持续时间不到1周, 主观感受较强</p> <p>2: 是, 持续时间超过1周, 主观感受强烈</p>
<p>0: 无</p> <p>1: 睡眠时间有所减少, 主观感受较好</p> <p>2: 睡眠时间明显减少(不足3小时), 主观感受很好</p>
<p>0: 无; 或被动忙碌</p> <p>1: 活动有所增加, 主观感受较好</p> <p>2: 活动明显增加, 主观感受很好</p>
<p>0: 无</p> <p>1: 冲动行为较多, 主观感受较强</p> <p>2: 冲动行为为很多, 主观感受强烈</p>

下面, 我还想深入地了解一下当你情绪非常糟糕时的情况。

评分参考	
<p>0: 无</p> <p>1: 近半年未发生; 或出现频率低(不到1次/月), 伤害性低</p> <p>2: 近一个月发生过; 或出现频率较高(超过1次/月), 伤害性较大</p>	<p>0: 无</p> <p>1: 有, 但近半年未发生</p> <p>2: 有, 且近半年发生过</p>
<p>0: 无</p> <p>2: 有详细的自杀计划</p>	<p>1: 有自杀计划, 但不详细, 无准备</p>
<p>0: 无</p> <p>2: 有自杀尝试</p>	

你是否感到比平时更健谈？

你讲话时是否难以被别人打断或插嘴？是否令别人难以理解？你是否感到自己的思维像在头脑中赛跑？或者感到说话的速度跟不上思维？

你的睡眠需要量比平时有所减少吗？若是：你感觉休息好了吗？

你一般怎样打发时间？（比如：工作、交友、嗜好？）你是否太忙碌或者太活跃，以致家人、朋友都为你担心？若无活动增多：你是否感到焦躁不安？（若是：糟到什么程度？）

你是否尝试做一些以前自己很少做的事？（若是：你做了什么？）你是否鲁莽行事或做了一些给自己或家人带来麻烦的事？（比如：买了些实际上并不需要的东西？跟人打架或是违反某些规定？）

具体问题

你是否有过伤害自己身体的行为？（比如：割伤、烫伤或抓伤自己？）若是：怎样的行为？（严重程度？）什么时候有这样的行为？

最近的一次发生在什么时候？经常如此吗？当时是怎么想的？你现在怎样看待？

你是否想过杀死自己？

若是：什么时候有这样想法？

最近一次这样想是在什么时候？

你打算怎样杀死自己？

你打算什么时候杀死自己？

你是在是否有所准备？（若是：准备到哪一步？）

你是否尝试过？（若是：具体情况怎样？你现在怎么看待？）

13 多话、思维速度快
14 睡眠减少
15 活动增多
16 冲动行为

因子	评估内容
自伤	17 自伤行为
	18 自杀意念
自杀	19 自杀计划
	20 自杀尝试

：

下面，我还想继续了解一下近半年来你情绪的其他方面情况。

评分参考

0: 无；或焦虑可控

1: 主观感受较强，累计发生时间不到**3**个月，生活干扰较大
2: 主观感受强烈，累计发生时间超过**3**个月，生活干扰很大

0: 无

1: 主观感受较强，累计发生时间不到**3**个月

2: 主观感受强烈，累计发生时间超过**3**个月

0: 无

1: 主观感受较强，累计发生时间不到**3**个月

2: 主观感受强烈，累计发生时间超过**3**个月

0: 无

1: 主观感受较强，累计发生时间不到**3**个月

2: 主观感受强烈，累计发生时间超过**3**个月

评分参考

0: 无

1: 主观痛苦感不强

2: 主观痛苦感强烈

具体问题

你是否对一些事情或活动感到过分焦虑和担忧，或有不安的预期？若是：
你在担心什么？具体有多担心？

是否每天如此？（半年内，是否焦虑担忧的时间更多？） 你是否
感到自己难以控制焦虑和担忧？

对你的生活有什么干扰？（是否使工作、社交等困难？）

你是否感到容易疲劳？

若是：是否每天如此？（半年内，是否感到疲劳的时间更多？）

你是否觉得注意力不集中或大脑一片空白？

若是：是否每天如此？（半年内，是否注意力不集中的时间更多？）

你是否感到肌肉紧张？

若是：是否每天如此？（半年内，是否感到肌肉紧张的时间更多？）

具体问题

你是否曾被一些毫无意义的思想所困扰，虽然你不愿去想，但它们还
是不断出现？（强迫思维）

你是否曾忍不住反复去做同一件事（比如：反复洗手、数数、反复检
查等）？（强迫动作）

若是：你认为这些想法/行为动机来自何处？（是否来自内心？） 你是否

努力去排除它们？（若是：效果如何？） 你为什么如此？

如果不这样会发生什么事？（是否有意义或合情理？）

（明知不合理是否难以控制？）这

些对你的生活有什么影响？

因子	评估内容
焦	21 过分焦虑和担忧
	22 容易疲劳
	23 注意力不集中
	24 肌肉紧张

第 22 页, 共 37 页

因子	评估内容
强迫	25 强迫

评分参考

0: 无

1: 主观痛苦感较强，出现一定的植物神经症状和回避行为

2: 主观痛苦感强烈，出现明显的植物神经症状和回避行为

现在，我将询问你一些人们有时会遇到的不寻常的体验。

评分参考

0: 无

1: 有妄想，存在部分现实感

2: 有妄想，现实感丧失，深信不疑、自圆其说

具体问题

你是否对某些物体、处境或事情有强烈的恐惧感？

若是：你具体害怕什么？

你害怕到什么程度？（是否恐惧的程度与实际危险不相称？）感到害怕时，你感到身体有什么变化？（植物神经症状）是否有意识地回避它（恐惧对象）？

你怎么看待自己的恐惧？（是否合理或必要？）

（明知不合理是否难以控制？）

这些对你的生活有什么影响？

具体问题

你是否觉得人们在谈论你或特别注意你？（不是想象）

你觉得有没有人故意为难你或想要伤害你？（什么人？）

你是否感觉到其他人或外界的东西在控制你的思想和行为，违背了你的意愿？（什么人或物？）

你有没有从电视、收音机、报纸或其它途径获得某些特殊信息？（什么信息？）

你是否觉得你在某方面特别重要或你具有某些特殊力量去做别人做不到的事情？（具体情况怎样？）

你是否觉得你已犯罪或做了一些可怕的、会被处罚的事？

你是否觉得有些不是你自己的思想被插入你脑中？（什么想法？）你是否觉得你的思想被外力从脑中提走？

你是否觉得你的思想被大声地广播出去，以致其他人能真切地听到你的想法？

你是否相信有人可以读出你的思想？

因子	评估内容
恐惧 26 恐惧	

因子	评估内容
精神 病性	41 妄想

第 23 页, 共 37 页

任一条回答“是”：你怎样解释它？

<p>0: 无</p> <p>1: 有幻觉，存在部分现实感</p> <p>2: 有幻觉，现实感丧失，深信不疑、自圆其说</p>	
<p>0: 无; 或不详</p> <p>1: 有</p>	

<p>评分参考</p>	
<p>0: 无</p> <p>1: 主观认为疾病不严重，主观痛苦感较强，未强迫性地进行医学检查</p> <p>2: 主观认为疾病很严重，主观痛苦感强烈，深信不疑，多次强迫性地 进行医学检查</p>	

你是否曾听到别人听不到的声音？那时你是觉醒的吗？若是：多久听到一次？你听到了什么？

是否评论你正在做的事情或你的想法？

你听到了多少个声音？它们彼此之间是否在交谈？你是否曾看到别人看不到的东西？那时你是觉醒的吗？若是：你看到了什么？

你曾闻到或尝到过别人闻不到或尝不到的东西吗？若是：你闻到或尝到了什么？

你的身体里或皮肤上有没有奇怪的感觉？若是：你感觉到了什么？

任一条回答“是。你怎样解释它？

在三代直系亲属中，是否有精神病患者？

在三代直系亲属中，是否有精神病患者？

具体问题

你是否觉得你的身体有严重健康问题，而医生却说没有问题？若是：

你认为自己得了什么病？你有什么理由？

是否去医院多次检查过？

你是否坚信你身体的一部分或几部分出现了严重的问题？若是：你认为

是什么问题？

你是否觉得你身体某些部分有些奇怪的现象发生？

若是：什么部位发生了什么事？

28 幻觉

29 家族史

因子

评估内容

其他 **30** 疑病

谢谢你的配合，最后再和你确认一下，你有心理咨询的需要吗？

祝你大学生生活快乐、成功！

心理咨询预约

我院心理咨询由学生处心理健康教育与咨询中心组织开展，学生可通过多种方式进行心理咨询预约。

预约时间

网络预约：24 小时全天候

现场预约：工作日工作时间（上午 8:30-11:30，下午 13:30-16:30）

预约方式

1、 来访者登录邮箱，向心理咨询邮箱 gzcpc@163.com 投递邮件进行网络预约

2、 添加心理健康教育与咨询中心工作 QQ 号 2771267516，填写个别咨询预约登记表，等待预约审核确认咨询时间即可

3、直接前往学生事务中心综合事务窗口或心理中心（2号教学楼 B112 室）现场预约

现场预约流程

贵州商学院文件

黔商学院发〔2021〕77号

印发《贵州商学院关于进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的实施办法（试行）》的通知

各部门、各二级学院（部）：

《贵州商学院关于进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的实施办法（试行）》经学院院长办公会议审议通过，现予印发，请遵照执行。



贵州商学院关于进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的实施办法（试行）

为进一步加强学生心理健康教育，促进心理咨询工作的规范化、专业化和科学化，拓展和完善学院学生心理健康教育体系，根据《普通高等学院学生心理健康教育基本建设标准（试行）》（教思政厅〔2011〕1号）、《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》（教党〔2017〕62号）、《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（教党〔2018〕41号）、《关于加快构建高校思想政治工作体系的意见》（教思政〔2020〕1号）、《关于加强心理健康服务的指导意见》等文件要求，结合我院实际，特制定《贵州商学院关于进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的实施办法》。

一、指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，把立德树人的成效作为检验一切工作的根本标准，着力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。加强人文关怀和心理疏导，规范发展心理健康教育与咨询服务，更好地适应和满足学生心理健康教育服务需求，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康状态，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

二、总体目标

构建起教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预、平台保障“五位一体”的心理健康工作体系和学院、二级学院、班、寝室组成的四级心理防护网。做到心理健康教育做到全覆盖，心理咨询、团体辅导受益面进一步不断扩大，学生心理保健意识明显增强、心理健康素质普遍提升，常见心理问题及重性精神疾病的预防、识别、干预能力和水平不断提高，学生心理健康问题得到及时关注、妥善干预、显著改善。

三、基本原则

（一）科学性与实效性相结合。根据学生身心发展规律和心理健康教育规律，科学开展心理健康工作，逐步完善心理健康教育和咨询服务体系，切实提高学生心理健康水平，有效解决学生思想、心理和行为问题。

（二）普遍性与特殊性相结合。关注个体差异，注重方式方法创新，分层分类开展心理健康教育，满足不同学生群体心理健康服务需求。

（三）主导性与主体性相结合。充分发挥心理健康教育教师、心理咨询师、辅导员、班主任等育人主体的主导作用，强化家校育人合力。

（四）发展性与预防性相结合。加强心理健康知识的普及和传播，充分发挥学生心理潜能，培养积极心理品质，促进学生身心和谐发展。

四、丰富拓展学院心理防护网络

构建学院、二级学院、班、寝室四个层次的大学生心理健康教育体系，架构如下：

（一）学院成立由分管领导、相关职能部门领导、各二级学院主管学生工作书记组成的心理健康工作领导小组。领导小组下设办公室，办公室设在心理健康教育与咨询中心。

（二）各二级学院成立心理健康工作领导小组，建立心理健康教育二级工作站。指定一名站长，组织一批具有心理学或教育学专业知识背景或接受过相关心理学学科课程学习的辅导员入站并积极开展工作。

（三）各班级设置男、女心理委员各1名，协助辅导员开展心理健康教育、宣传等工作。

（四）寝室是学院心理四级防护网中最为基层的单位，各寝室长配合班级心理委员协助辅导员共同做好班级心理健康工作。

五、配齐建强心理咨询人员队伍

结合学院实际，努力打造一支专兼结合、专业互补、相对稳定、素质良好的心理健康工作队伍，组建专职心理咨询教师、流动兼职心理教师构成的心理咨询队伍。

六、工作要求

（一）心理防护网各层级根据《贵州商学院“四级心理防护网”各层级主要职责》要求（见附件），紧密配合，共同做好心理育人工作。

(二) 心理健康教育与咨询中心年初制订学院心理健康教育年度工作计划并组织实施,各二级学院心理健康工作领导小组制定相应心理健康教育工作计划报心理健康教育中心备案并组织实施,年终完成工作总结。心理健康工作纳入各二级学院年度目标考核。

附件: 贵州商学院“四级心理防护网”各层级主要职责

附件：

贵州商学院“四级心理防护网” 各层级主要职责

为进一步加强学院心理健康工作，充分发挥心理育人功能，现将贵州商学院“四级心理防护网”各层级主要职责规定如下：

一、心理健康教育与咨询中心职责

（一）对全院大学生心理健康教育工作进行规划，制定学年工作计划并组织实施。

（二）参与心理健康教育课程教学，帮助学生掌握一般的心理健康知识，培养学生良好的心理素质。参加各种形式的学术、业务交流活动。

（三）依托学生思想政治教育工作队伍，建立健全学院心理健康教育四级网络体系。负责与各二级学院学生工作系统的协调与沟通，指导、协调各二级学院大学生心理健康教育领导小组开展工作。

（四）面向学生开展多种形式的心理咨询服务，协助来访学生解决心理问题。

（五）选择测查工具，对新生进行心理普查，建立心理档案，并将重要信息及时反馈至学院心理健康教育工作领导小组。

（六）指导、协调大学生心理健康协会开展学生心理健康教

育活动，组织开展有益于提高大学生心理健康的第二课堂活动。

(七) 组织策划落实一年一度的大学生心理健康教育月活动。

二、各二级学院心理健康教育领导小组工作职责

(一) 建立心理健康教育二级工作站，组织、指导、协调各班开展心理健康防护工作。

(二) 制定学生心理防护工作办法、工作计划并组织实施。

(三) 组织开展心理委员上岗培训工作。

(四) 协助并组织师生参加心理健康教育与咨询中心开展各类心理健康活动。

(五) 配合心理健康教育与咨询中心做好学生心理普查工作。

(六) 协助搜集学生资料，了解学生心理健康状况及心理发展水平，发现并解决个别学生的心理问题。

(七) 将典型个案及时向心理健康教育与咨询中心上报，组织学院心理健康教育小组协同心理健康教育与咨询中心合力解决。

(八) 参与心理健康教育与咨询中心组织的有关大学生心理健康宣传工作及教师心理教育培训工作。

(九) 组织开展各种有利于学生身心健康的形式多样的讲座或团体活动。

三、班级辅导员与心理委员工作职责

（一）辅导员心理健康教育工作职责

1.根据各二级学院对心理健康教育工作的安排，积极开展或参加相关活动，做好学生心理健康防护工作。

2.深入学生群体，与学生谈心，及时发现学生心理动态、情绪变化，辅导存在心理困扰的同学。

3.引导需要心理辅导的同学主动向心理健康教育与咨询中心求助。

4.发现、关注行为举止异常或有严重心理问题的学生，必要时上报二级学院心理健康工作领导小组及心理健康教育与咨询中心。

5.组织学生参加学院、二级学院开展的大学生心理健康教育活动。

（二）班级心理委员工作职责

1.组织落实班级同学参加学院组织开展的各项大学生心理健康教育活动的。

2.及时向辅导员反映本班同学的异常现象或心理动态，协助老师及早发现问题，切实开展防护工作。

3.配合辅导员、心理健康教育与咨询中心辅导老师了解本班接受辅导同学的表现，并对相关信息做到对外保密。

4.协助心理健康教育与咨询中心开展问卷调查。

5.按照心理健康教育与咨询中心或二级学院的工作安排，在班级开展心理健康教育和宣传活动。

四、寝室长心理健康教育工作职责

(一) 协助辅导员和班级心理委员开展心理健康教育与宣传工作。

(二) 关注寝室成员心理动态，及时发现寝室成员心理危机并向班级心理委员、辅导员报告。

(三) 开展寝室心理文化建设。

贵州商学院院长办公室

2021年8月17日印发

共印4份

国际教育学院大学生心理健康教育活动的

促进学生人格健全发展，培养乐观、积极向上的心理品质，针对学生心灵成长和学习生活，会展经济与管理 H20-1 班及 H20-2 班分别于 2020 年 11 月 13 日和 20 日在尚智楼 3A201 及 3A202 教室组织各班人员开展心理健康教育班会。班会分别由班主任常梦雪、黎汝娴和辅导员杨万琳主持。

班会内容主要有以下几个方面：一是健康及心理健康定义；二是心理不健康的类型；三是常见的心理问题；四是如何面对心理问题；五是心理素质扩展小游戏；六是班级讨论交流。此次班会主题，是为当代青年大学生所存在的迷茫、压力、情感等心理问题进行深入透析，通过班主任、辅导员及心理委员对真实案例的解说，让同学们对自己的大学有了正确的目标，对于同学们的人生观也有了很大影响，激励着新生们奋发向上。

人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。同学纷纷表示，一个健康的人不仅仅是身体的健康，只有心理同样健康的人，才能真正面对当代这个纷繁复杂的社会环境，才能突破时空，超越自我，迎接新时代新世纪的挑战。



国际教育学院
2020年11月20日

国际教育学院大学生心理健康主题教育班会 简报

为促进大学生心理健康发展，培养良好学习氛围，2021年11月21日，国际教育学院辅导员杨万琳老师在尚智楼3J202开展大学生心理健康主题教育班会。

此次班会共分为五个部分。辅导员杨万琳老师首先为同学们讲解了心理健康的定义，紧接着分析大学生心理健康现状并告诉同学们可以通过阅读的方式来沉静自己的内心，舒缓压力最后杨万琳老师给同学们的忠告是：还是利用展现自己的机会来提升自己，要适应孤独，而不是被孤独打败。

大学生面对即将就业的压力和适应陌生环境的紧张，压力在所难免，重要的是通过一些适当的方式来发泄和倾诉，让自己的身心感到愉悦，这样才能有利于健康发展。此次班会到此结束！



国际教育学院

2021年11月22日

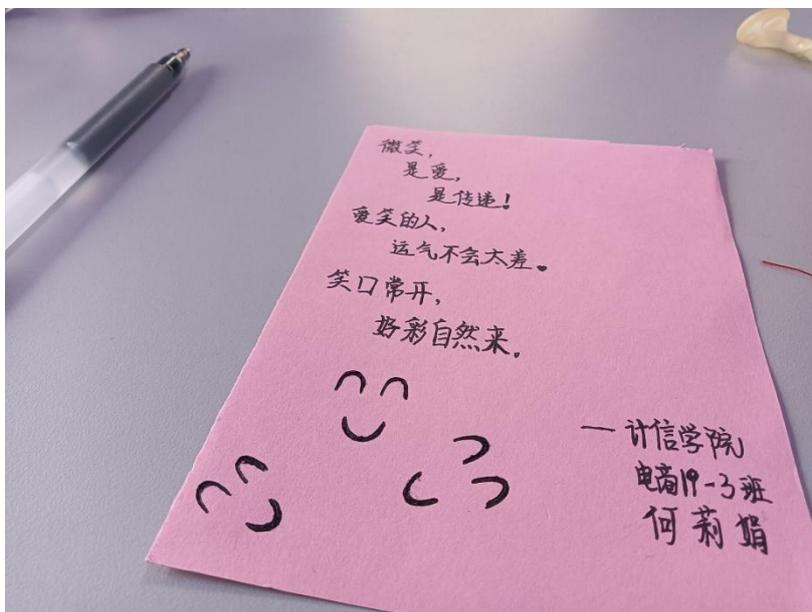
国际教育学院“微笑是爱是传递”活动

当代大学生脸上经常覆上冰冷的面具，同学之间缺少笑容，存在很多的隔阂，使得人与人之间更是缺少信任，面对未来重重学习压力感到无助。在校内需要举办“微笑是爱是传递”的活动，让微笑成为生命中永不枯竭的能量源泉，让微笑渗透到我们生活的每一个缝隙中来。呼吁校园里的每一位同学以微笑迎接每一天，自信乐观面对生活，拥有如夏花般炫丽缤纷的大学生活。开展采集微笑照片活动(个人或集体)，换取微笑气球。手绘微笑表情并写上祝福语，与他人交换“微笑”增加友情。



同学们积极参与，把“微笑”留下并传递下去。通过此活动让同学们更好的了解世界微笑日。利用微笑鼓舞同学们的信心，让大家更热爱生活，更能快乐的学习。希望同学们能用微笑化解

冷漠，使我们的校园更加温馨和谐。





活动圆满结束，此次活动提倡用微笑对待每一天，用微笑去感染身边的每一个人，用微笑驱除内心的隔阂，真诚待人，自信生活。

国际学院青年志愿者服务团

2022年5月10日

国际教育学院“以爱之名，向阳绽放”心理健康教育系列活动

2022年5月，国际教育学院辅导员杨万琳组织了“以爱之名，向阳绽放”心理健康教育系列活动，并在各班心理委员协助下完成。

首先，心理委员给班级同学分享心理健康知识微课，介绍青少年心理健康的重要性、心理健康标准、学校心理健康咨询中心宗旨及服务内容，并告诉同学们如有困惑可以前往咨询。



随后，班级同学共同观看优秀影片。大家针对影片及学习生活中心理不健康的表现和原因展开讨论，并探讨人际交往障碍的表现形式及如何调试的方法，大家畅所欲言，发表自己的意见，营造了积极向上、百花齐放、格调高雅、健康文明的文化氛围。



最后，心理委员向同学们讲解了各种心理疾病的症状以及建立良好心理的方法，让大家能够在压力巨大时用来释放自己，以免造成心理疾病，具体活动有“你画我猜”“交换小纸条”等并进行了心理健康知识抢答，给优秀的同学颁发奖品。



通过本次活动，同学们在班级里掀起关注心理健康的热潮，认识到关爱的力量、协助的力量、团队的力量。同时，也丰富了同学们业余文化活动，培养了同学们的健康心理，引导同学们以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活中所遇到和需要处理的事情和情况。

国际教育学院
2022年5月24日

国际教育学院心理健康主题教育

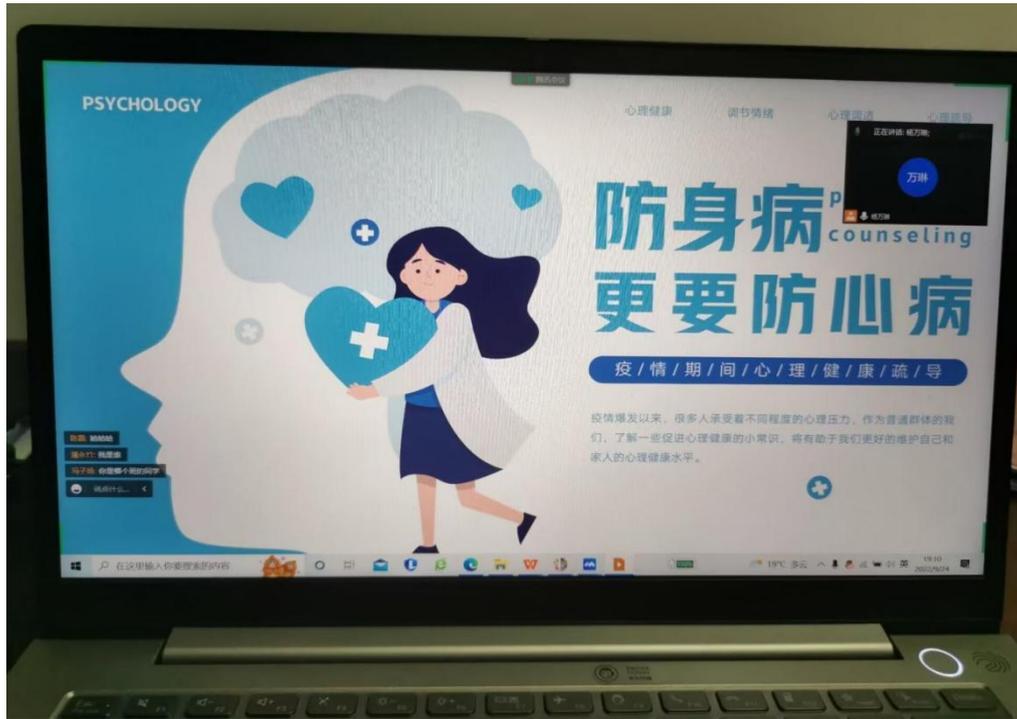
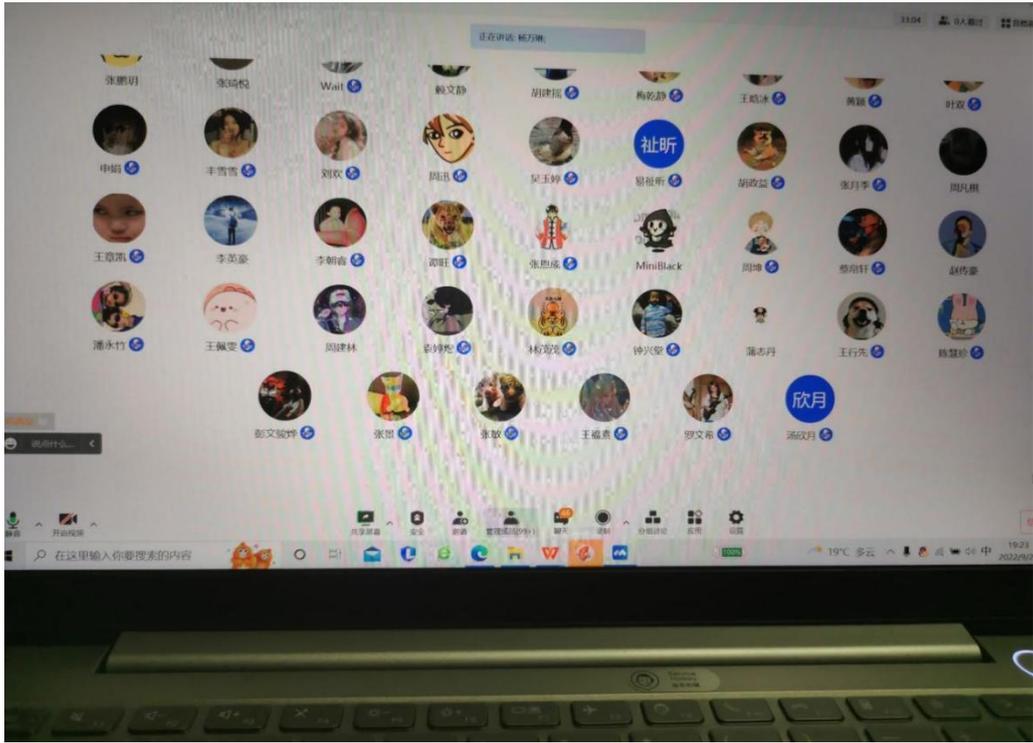
疫情爆发以来，很多人承受着不同程度的心理压力，作为普通群体的我们，了解一些促进心理健康的小常识，将有助于我们更好的维护自己和家人的心理健康水平。

为了全面贯彻学校方针、推动素养教育，加强和改良高校生心理健康，提高高校生心理调整力量，培育良好心理品质，促进高校生思想道德素养和心理健康成长。2022年9月24日晚，贵州商学院国际教育学院全体学生进行了线上收假，辅导员详细地讲述了疫情期间师生易产生的不良心理反应，影响心理健康，并提出了一些解决方案与措施，用以帮助同学们解决疫情带来的烦恼。

在全体师生的共同努力下，我院在疫情期间的学习和生活方面进行地秩序井然，教风严谨，各项工作有条不紊，我校的发展迎来了新的机遇与挑战。我们坚信，在全体师生的共同努力下，必将战胜疫情。

国际教育学院

2022年9月24日



国际教育学院大学生心理健康主题班会

心理健康是指个体对环境的高效而满意的适应，在这种状态下，人的生命具有活力，人的潜能得到开发，人的价值能够实现。为进一步释放同学们的学习压力和生活压力，增强同学们的学习积极性，恢复同学们生活活力，国际教育学院于2023年3月8日在尚智楼3J103教室进行了大学生心理健康专题教育班会，由国际教育学院辅导员杨万琳老师主持，会展经济与管理20级和21级全体同学参加。



杨万琳老师通过将学习内容分为心理健康定义、大学生心理健康现状、缓解心理压力的办法、送给大学生的忠告、心理趣味小测验五个部分。首先，杨老师为同学们讲解了心理健康的含义

以及其重要性，从心理健康的四个标志带入学习，使其更加浅显易懂。杨老师还通过列举大学生心理健康的案例，根据实际的将心理健康的重要性讲的更加深刻。随后杨老师还通过提出心理健康的相关问题，让同学们开始思考，并作出解答。杨老师通过案例分享，问答互动等方式将心理健康教育深入人心。最后，以对大学生的忠告结束了此次的学习。

心理健康是不容忽略的教育，每个班的心理委员以及各班干应该时刻关注到班上同学们的心理状态，并及时帮助需要安抚的同学，发现情况严重时应及时告知辅导员或班主任。同学们也应该积极咨询自己的心理问题，及时解决。



国际教育学院

2023年3月9日

国际教育学院开展“朝气蓬勃新时代·互助互爱同向同行”主题班会

5月12日是全国大学生心理健康日，“5.25”的谐音为“我爱我”，提醒大学生珍惜生命，热爱自己。核心内容是：关爱自己，理解自己，接纳自己，关注自己的心理健康，提高自身心理素质，进而爱自己，爱社会。

为了普及心理健康知识，进一步提高学生的心理素质，提高学生的心理调节能力，增强学生心理保健意识，促进学生思想道德素质和心理健康成长。国际教育学院在杨万琳老师的主持下于2023年5月7日在3J202开展“大学生心理健康日”主题班会。班会从正确理解心理健康，大学生心理健康标准，大学生常见的心理问题以及大学生如何面对心理问题四个方面进行。本次班会，杨老师希望我们能够正视自己的心理问题，及时向同学老师排解压力，不要自我封闭，也希望我们关爱自己的同时也能够关注自己身边的同学，不要让心理问题困扰我们的生活。

本次心理健康主题班会活动，提高了同学们对心理健康知识的了解，强化了同学的心理素质，让同学们意识到心理问题并不可怕，重要的是我们要直面问题，解决问题。

国际教育学院（大学外语教学部）

2023年5月12日



大学生心理健康教育班会简报

为了加强大学生的心理健康教育，提高心理素质，会展经济与管理 H21-1 班、H21-2 班在辅导员杨万琳带领下于 3 月 18 日在 3J202 召开“心理健康教育”主题班会。

杨万琳老师首先强调了心理健康对大学生成长的重要性。良好的心理素质是大学生适应社会、应对挑战、实现自我价值的基础。同时，心理健康也是维护身体健康的重要因素。杨老师介绍了大学生中常见的心理问题，如焦虑、抑郁、自卑等，并分析了产生的原因。她提醒大家要关注自己的心理状态，及时调整心态，积极应对生活中的挑战。最后杨老师分享了一些实用的心理健康自我调节方法，如保持积极心态、学会放松、合理规划时间、加强人际交往等。她还鼓励大家多参加社团活动、运动等，增强身体素质，提高心理素质。

通过这次心理健康教育，同学们对心理健康有了更深入的了解，也认识到了自己存在的心理问题。杨万琳老师的讲解，让同学们受益匪浅。我们相信，在今后的学习和生活中，大家会更加关注自己的心理健康，积极面对生活中的挑战。

本次班会得到了同学们的热烈响应，大家纷纷表示会更加关注自己的心理健康，积极面对生活中的挑战。



会展经济与管理 H21-1 班、H21-2 班
2024 年 3 月 18 日