

大学生开学后如何防治疫情

1. 在教室，图书馆等人员密集的地方学习时，与他人保持一定距离，不扎堆。
2. 食堂就餐前自觉洗手消毒，排队时与他人间隔 1m 以上。建议从家里自带餐具，建议饭菜带回寝室就餐。
3. 日常生活中拒绝校外访客，寝室内准备消毒液，定期喷洒消毒。个人衣物，被褥定期洗涤，晾晒。
4. 教学区域必须佩戴口罩，防止感染或传播。注意身边人是否有异常症状。
5. 返校后自觉隔离，疫情期间减少外出。遵从学校安排在食堂用餐，尽量不订外卖。
6. 返校后报告自己近期出行信息，不隐瞒，不误报。

大学生开学焦虑情绪解决方法：

大学生在身心发展过程中，有意识地掌握一些常用的自我心理调适方法，如自我暗示法等，对自我心理放松、消除心理压力是必要而可行的。

自我暗示是靠思想、语词，对自己施加影响以达到心理卫生、心理预防和心理治疗目的的方法。通过自我暗示，可以调理自己的心境、感情、爱好、意志乃至工作能力，起到非常积极的作用。比如，面临紧张的考场，反复告诫自己“沉着、沉着”；在荣誉面前，自敲警钟“谦虚、谦虚”；在遭遇挫折时，安慰自己“要看到光明，要提高勇气”等等。

学习自我暗示，需要坚强刚毅的意志，要对自己及自我暗示有坚定不移的信心，并在实践中进行锻炼，使自我暗示得到恰如其分地应用。



结语心愿



珍妮是个总爱低着头的小女孩，她一直觉得自己长得不够漂亮。有一天，她到饰物店去买了一只绿色的蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮。珍妮虽不信，但是挺高兴，不由抬起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。

珍妮走进教室，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是在出饰物店时与人相撞后丢了。

疫情防控，中国向世界交了一份满意的答卷。作为学生的我们，作为社会主义的接班人，要把这次的疫情当作学习的机会，去学习前辈们这种处变不惊，舍己为人的精神，我们要利用好这个机会，静下心来想一想自己的人生规划，树立正确的人生观，价值观，把我们的祖国建设得更加强大，是我们每个人的使命。

心灵源泉：有些路，你不走下去，就不会知道那边的风景有多美。

2020级新生心理普查工作顺利结束

10月19日-23日，学工处心理咨询中心完成了对全院2020级新生心理状况的调查。测试采用了心理健康临床症状量表和抑郁量表，参测的新生达99%，基本做到新生全覆盖。

为不影响学生正常课程，测试根据学生课表，安排了不同场次不同班级进入图书馆电子阅览室上机进行集体测试。在整个测试过程，由心理咨询中心老师全程指导，院学生会心理部协助，保证了普查的有序、高效进行。

后续，我们将对心理普查结果进行分析，并进行心理访谈。

疫情防控心理战

2020年有着一个不寻常的开始，我们已经度过“加长版”的暑假和一个十分艰难的战“疫”。疫情当下我们要根据学校文件要求做到群众防控，精细管理、不留死角原则。进一步控制住疫情蔓延速度，再次提醒同学们、家长们请时刻保持警惕，决不能放松麻痹，决不能丝毫侥幸，全力筑牢校园抗疫防护墙。

刚刚进入大学的我们将会面临许多的第一次，有些同学看着日益严峻的疫情心里难免有紧张、恐慌的心理，心理学研究表明，人类在面对重大灾害时，如果持续存在的压力打破了自己的平衡和承受能力，或者超越了自己的应对能力时，会让我们在情绪、生理、思维和行为上都出现变化，而这些变化通常是“应激”的表现。

对于突如其来的疫情，我们一方面需要认识到，对于疫情“未知”和“不确定性”产生的失控感，我们暂时出现情绪变化、生理反应都是正常的，这是人体自身的预警和正常干预反应，不要过度恐慌。要学会通过自我调节来疏解情绪，保持镇定。每天作息规律，保证充足睡眠，也可以在不出门的日子尝试做些美食、静心阅读来分散对疫情的过度关注，用放松、愉悦、阳光的心态驱散疫情“雾霾”。

另一方面，本次疫情持续的时间较长，如果确实出现一些心理问题，请及时至心理咨询中心咨询，我们将竭诚为您服务。

附：心理咨询室地点：大学生活动中心三楼307室

心理咨询预约电话：83956676

微信公众号：经管心灵之声

