

大一新生的心理健康与调试

为提高大学生健康指数，2016年9月9日，数学与统计学院邀请到了教师教育学院的罗丽老师，为我院16级新生开展了一场健康知识讲座，讲座于下午3点在健行楼阶梯教室正式开始。



这次讲座的主题是：健康。健康不仅是身体健康，还有心理的健康。讲座围绕三个问题展开：什么是健康、为什么需要健康、如何才能健康。罗老师不仅从心态对

大学生人生发展的决定作用、心理压力的来源、大学生心态调整的方法等几个方面进行了详细的讲解，还分析了大学生在每个阶段可能出现的心理问题，产生的心理误区和心理矛盾，对自我心理调适的方法进行了指导。

优良的心理素质在当代大学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素质，才能迎合这个竞争激烈的社会。这次精彩而生动的讲解，不仅提高了同学们对心理健康的重视程度，还增强了同学的心理素质与心理调节能力。

通过对这次讲座的学习，同学们对心理健康知识及心态调整的方法有了更加深刻的了解，相信今后同学们将更加注重对自己的心理保健，以更加积极、健康的心态去面对大学生活。





数学与统计学院学生会 团总支
2016年9月9日