

## 我院成功举办教职工心理健康教育讲座

为提升教职工心理健康水平、增强团队凝聚力，我院分工会于 3 月 13 日下午举办主题为“积极心理学赋能成长”的心理健康教育讲座，吸引全院近百名教职工参与。活动特邀校心理健康教育中心李群主讲，通过专题讲座、情景模拟、互动交流等形式，为教职工提供“心理赋能”支持。



活动伊始，李群结合教师职业特点，以“积极心理学”为框架，通过案例剖析和互动问答，系统讲解心理健康的状况、中央文件精神、积极心理学的诞生与发展、如何用积极心理学赋能成长。现场演示的“呼吸冥想”“释放负面情绪”等技巧引发热烈反响，多位教师表示“方法简单易行，适合融入日常”。



在互动交流环节，教职工们积极发言，分享了自己在工作和生活中遇到的心理健康问题，专家则耐心倾听，给予了专业的建议和指导。通过这一环节，教职工们不仅解决了自己的困惑，还增进了彼此之间的了解与信任，为构建和谐、积极的工作氛围奠定了坚实的基础。



我院将继续关注教职工的心理健康状况，定期举办类似的活动，为教职工的心理健康保驾护航。同时，活动也增强了教职工之间的凝聚力，为学院的持续发展注入了新的活力。

编辑/摄影：王琳

审校：戴超、张勇、王玉林