

学生工作简报

【第 161 期】

机械工程学院分团委
机械工程学院学生工作办公室

2020 年 11 月 5 日

直面疫情 调节心态

——记机械工程学院心理测评活动

为了帮助学生正确认识自我，关注自我心理健康，提高心理素质，不断完善人格，全面提升广大师生的心理健康水平。新疆大学机械工程学院于 2020 年 11 月 5 日晚在南二教学楼 415、417 教室举行了心理健康测评活动，辅导员王惟民老师负责组织开展，全体大一新生参加。



在这次活动中，我院邀请了专业心理咨询教师对在场的同学们进行宣讲，让同学们对心理健康有一个正确的认识。随后同学们按照老师指示登陆网站，根据要求开始测评。测评中同学们遇上问题可以举手示意，老师上前解决，心理委员则辅助老师完成任务。

2020年的新冠肺炎疫情是人类百年未遇之大变劫，俗话说“哪有什么岁月静好，只是有人替你负重前行”，疫情中一直都是这些无时无刻一直在无私奉献的人们在为了祖国、为了人民而努力。王惟民老师说：“疫情结束之后我们第一时间该感谢的应该是这一群维护国家安全、维护人民健康的可爱的人们。所以我们更没有理由让自己的心理产生不健康的影响，开开心心有意义地度过每一天。”



心理健康是学生必不可少的部分，同学们应当学会心理调适的基本技巧，化解心理危机，激发学习内在动力，建立和谐人际关系，促进身心健康和全面发展，提升学校心理健康教育水平。心理健康在疫情中变成不可或缺的问题，学校也对此提高了重视，本次心理测试内容也指向此方面，通过本次测评，学校对每个学生在此次疫情中的经历有所了解，同时同学们也对自己的心理情况有了更清晰的认识，对以后的大学生活奠定了良好的基础。

主编：陶庆

责任编辑：杨萌

本期编辑：王惟民

信息员：姜杉

摄影：吕红