

# 学生心理健康——人际关系与情绪

## ——心理健康教育讲座视频观看活动

为了营造良好的学习氛围，塑造健康向上的人格，建立融洽的人际关系，共同推进文明和谐的校园文化建设，学校于 2021 年 11 月 30 日下午第三节班会课，组织高三年段学生观看由福州市心理咨询师协会秘书长——李莉老师主讲的主题为“学生心理健康——人际关系与情绪”的心理健康讲座活动。

李老师循循善导，结合生活实际案例让学生了解情绪。情绪是因为某个事件、某个人引起，但真正的源头不在这里，而是在你身上你如何看待自己与他人、你的认知、你的经验。情绪管理并不是去除或压制情绪而是利用合理的方式调整情绪的表达。然后利用动画视频、案例等让学生学会情绪管理的方法。

讲座深入浅出，生动活泼，贴近学生生活，师生们在轻松的氛围中了解情绪的重要性，掌握了管理情绪的途径和方法。听了讲座之后，同学们纷纷表示，今后一定要重视心理健康，学会管理情绪，调整心态，以更加积极的心态去面对生活中的挫折和磨难，勇敢地走好人生每一步。

2021 年 11 月 30 日



1917 班观看讲座照片



1905 班观看讲座照片



1901 班观看讲座照片