

关于疫情期间对心理干部进行专题培训的方案

目前，新型冠状病毒感染的肺炎防控正处于最关键的窗口期，疫情这一危机事件不仅影响身体，也会影响我们的心理。在做好身体防护的同时，如何做好心理防护尤为重要。按照张光彩副校长和李云杨处长的工作要求，落实“延时返校，按时教学和居家办公”的会议精神，为提升广大同学在疫情期间的心理健康，增强班级心理干部在疫情条件下服务同学们的专业能力，帮助同学们解决疫情期间遭遇的心理困扰，心理健康教育与咨询中心结合我校学生的实际情况，制定以下对心理干部进行专题培训的方案。

一、指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，认真贯彻执行习近平总书记对新型冠状病毒感染的肺炎疫情作出的重要讲话精神和教育部部署教育系统开展疫情相关心理危机干预工作的通知精神，坚定打赢疫情防控阻击战的信念和信心。教育为主，重在预防，及时干预，维护广大学生的心理健康。

二、组织机构

心理健康教育与咨询中心在蒋芙蓉副处长的指导下成立了疫情心理防护和危机干预小组，指导与规划我校学生疫情心理防护与干预工作。

三、工作目标

（一）通过疫情心理健康知识的教育和宣传，加强学生对疫情危机的了解与认知，提高大学生承受挫折的能力和情绪调节能力，为应对疫情做好准备。

（二）通过线上培训，让学生掌握防疫期心理调适技巧，促进班级同学心理互动，以朋辈支持的方式陪伴同学们共渡防疫期；让同学们轻松了解心理危机发生机制和应对技巧。

四、具体实施

（一）疫情心理防护知识的宣传

利用心理干部群等媒介进行疫情心理防护知识的宣传教育，介绍情绪疏泄和心理防护的方法，引导学生理性看待疫情，以平和的心态面对疫情。

（二）组织心理干部进行专题线上培训，提高开展疫情心理防护和危机干预的专业技能。

培训内容：疫情期间学生心理调适/危机干预的方法与技巧/身体健康方面的调适。

培训时间：从 2020.3.9 号起至开学，每周 1 次线上培训。

培训对象：朋辈心理互助团全体成员及其全校心理委员。

培训老师：蒋芙蓉、李梅、张平平

培训方式：直播讲座/网络链接视频/语音/PPT 线上自学。

（三）各二级学院心理老师及辅导员要积极督促班级心理干部进行在线培训，积极动员心理干部开展朋辈心理辅导工作，并给有需要的同学提供一定的帮助。

心理健康教育与咨询中心

2020 年 3 月 6 日

