

当前位置: 首页 >> 川大新闻

## 我校中层干部培训系列《压力与健康》专题开讲

时间: 2011-12-02 10:07 阅读 次 来源: 应厚非 摄影: 郭燕 责编: 李雁



11月30日下午,四川大学中层干部培训系列讲座之心理健康教育专题在望江校区西五教演播厅举行。全体在家的校领导,校长助理,全体中层干部、学生辅导员到场聆听了由学校华西医院心理卫生中心博士生导师孙学礼教授带来的精彩讲座。校党委书记杨泉明教授主持了讲座。

孙学礼教授在讲座中围绕“压力与健康”这一主题,从压力的定义、压力的来源、压力的实质和如何对待压力等方面,探讨了压力与心理健康之间的关系。他指出,压力是现代社会人们最普遍的心理和情绪上的体验,压力无处不在,但是在如何对待和处理压力过大的问题上,每个人的处理方式各有不同。孙教授进而从评价和利用压力、分配和管理压力、回避压力、缓解过大压力等四个角度入手,重点讲解了如何做到正确的自我评价和目标评价,如何正确对待压力,并在管理压力的过程中建立良好的的人际关系,以及人际沟通的作用和方法等问题。

校党委书记杨泉明教授在讲座后的总结中指出,孙教授的讲座专业性、指导性强,对于身处教学、科研和管理工作第一线的干部教师缓解压力,提高心理素质很有帮助。他强调,中央强调要加强人文关怀和心理疏导,希望大家在工作中切实不断完善和提升自身身心素养,广大学生思想政治工作干部更要进一步把握好学生心理健康教育规律,不断加强对同学们的心理健康教育疏导。

[【大 中 小】](#) [【打印本文】](#) [【关闭窗口】](#)