1

体育人文社会学研究所
Institute of Sport Humanistic Sociology

“师说三晋”系列讲座第十七讲开播

[发布日期：2022-04-26]【返回】

4月25日，我校无党派代表人士、初民学院院长石岩教授，面向校内师生，以“压力管理与心理调适”为题作校内专场讲座。石岩从新冠疫情下的心理调查报告引入主题，通过列举实例指出压力是多种因素引起的综合体验，讲解了压力的分类及来源。他解读了早期识别不良压力的生理、心理和行为等层面的预警信号及新冠疫情影响的不良压力信号提示，特别指出了隔离期间大学生容易出现的不良压力信号。最后，围绕时间管理、调整认知、运用暗示和调节生活方式等四个角度提出了压力管理的方法与技巧。石岩建议大家要增强疫情期间心理适应能力，缓解心理压力，树立阳光心态，以更加积极、乐观的心态面对疫情。本次讲座内容丰富，针对性强，能够引导师生树立起正确的心理健康观念，取得了良好反响。

活动由党委统战部、现代教育技术学院、山西省高校师资培训中心和网易山西联合举办，现代教育技术学院提供技术支持。

人物简介：

石岩，博导，二级教授，无党派代表人士，山西大学党外知识分子联谊会会长，山西大学初民学院院长，中国心理学会体育运动心理专业委员会副主任，山西省心理学会副理事长。

（注：转自“山西大学新闻网”）

版权所有©山西大学${curChannel.site.name}