

蚌埠学院学工部 学生处文件

学工字[2020]23 号

关于开展教职工心理健康辅导培训的通知

各单位、各部门：

为做好新冠肺炎疫情防控工作，尽可能减少因疫情带来的不必要的恐慌情绪，帮助广大教职工以更加理性平和的心态应对新型冠状病毒肺炎疫情，为春季学期返校做好准备工作，根据国务院应对新冠肺炎疫情联防联控机制印发的《新冠肺炎疫情心理疏导工作方案》，按照学校《关于进一步做好教职工新冠肺炎疫情防控教育培训的通知》要求，扎实做好我校教职工疫情防控心理健康培训工作。

一、培训目标

减少疫情带来的过度紧张、焦虑和恐惧，把我们的心理状态调整到健康的状态，帮助广大教职工在特殊时期，照顾好自己和家人身心健康，增加防控信息的控制感、培养心理健康的乐观感、提升工作价值的意义感、增强情绪调节的获得感、增进家庭和谐的幸福感。

二、培训对象

蚌埠学院全体教职工

三、培训时间

从即日起开始，于开学前一周完成。

四、培训形式

由单位、各部门负责组织教职工自行观看专题视频讲座。

五、培训内容

培训是由北京幸福公益基金会与清华大学社会科学学院心理学系共同发起的“抗击疫情 心理援助”公益培训系列课程（回放）。具体课程详见附件1。

六、培训平台使用

课程观看需要关注“幸福公益”公众号，或者微信扫码附件1的课程二维码直接观看（见附件1）。



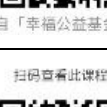
（“幸福公益”微信公众号）

附件1：心理健康培训课程一览表



附件 1

心理健康培训课程一览表

课程名称	主讲人	单位及职务	课程二维码
积极心态提升心理免疫力	彭凯平	清华大学教授	 来自「幸福公益基金会」
应激状态下的免疫损伤	张明徽	清华大学医学院副教授	 来自「幸福公益基金会」
科学认知，调节心态	张鹏	清华大学心理学博士后	 来自「幸福公益基金会」
疫情期间的压力管理	张焰	心理学博士	 来自「幸福公益基金会」
疫情风暴下的心理剥夺与幸福 追寻	张建卫	北京理工大学教授	 来自「幸福公益基金会」
疫情下的家庭回归与自我调适	张建卫	北京理工大学教授	 来自「幸福公益基金会」
调动发展资源，强化身心免疫	苏彦捷	北京大学教授	 来自「幸福公益基金会」
从宅家引发的冲突谈亲子关系	郭昔林	东南大学心理总督导	 来自「幸福公益基金会」