

每周名言：疫情面前，科学应对，不造谣，不信谣，不传谣。

广东轻工职业技术学院中职教育部 学生工作周讯

主办：学生科 保卫科 团委

发文日期：2022年10月30日

2022/2023学年第一学期第十周，总第383期

同心抗疫 共迎春暖花开

同心抗疫 共迎春暖花开 ——疫情防控期间，如何用积极健康的心态做好心理防护

突发的疫情，威胁着我们的生命安全；被迫开启严格校园管控的生活，打乱我们的计划，改变了我们一贯的学习和生活模式。为此，有的同学可能会感受到空虚、沮丧、抱怨、担忧、焦虑、压抑甚至恐慌；去过人群密集场所或身体较弱的同学，可能会对疫情比较敏感、担心。那么，面对疫情，如何用积极健康的心态做好心理防护，如何让在校园的时光变得健康而有意义，这里整理了一篇情绪疏导指南，希望能为同学们带来一些支持和帮助。

一、正确面对疫情，积极调整心态。

坦然面对情绪变化，理解和接纳负面情绪。在疫情压力下，出现焦虑、恐慌、愤怒和烦躁等各种不良情绪，这是在面对应激事件的正常心理反应，是机体自我保护的体现，越是压抑和否认，就越是容易被情绪支配。面对负面情绪，不必过于敏感和紧张，也无需否定自己的感受，积极理解和接纳负面情绪的存在，才能更好地调节。学会一些简单的心理调节方法，如“深呼吸放松法”“肌肉放松法”等来维护情绪稳定，也可以通过运动、音乐、倾诉来转移注意力，增加积极体验。

二、适度关注疫情，理性分析现状

许多同学出于对疫情的担忧，会通过各种渠道了解疫情现状。在这种时候，我们要学会选择性地收集信息，面对引起大众恐慌的不实言论，我们要有足够的分辨能力，做到不信谣，不传谣。了解疫情现状应以官方权威消息为准，针对各种网络言论要理性了解、理性分析，不为抗击疫情添乱。

三、努力保持规律的生活和学习。

按时起床，按时吃饭，按时睡觉，保持生活节奏的稳定，让自己回到正常的生活轨迹上来。有规律的生活和自我掌控状态，是应对焦虑、恐慌的一剂良药。设法丰富自己的生活，对抗焦虑最有建设性的一个做法是做一些有价值、有意义的事情。比如，运动、跳舞、唱歌、画画、做手工等等。因为它们能转移我们对疫情的关注，舒缓我们焦虑、紧张的情绪。另外，也可以在班级群中不时地晒晒我们的技能和作品。当这些劳动成果得到肯定时，会增强我们的掌控感和力量感。要按照学校的教学计划稳步推进学习，不因疫情而松懈了学习，同学之间也可组建小组，共同学习，相互监督。

四、积极构建自己的社会支持系统。

有时候，我们遇到的一些困难、疑惑，靠我们自己消化，可能要花费很多的精力和能量。这个时候，不要忘记，我们身边的老师、同学和父母。这些人就是我们最坚实的社会支持系统。平时可以通过网络、电话与他们多交流，加强心理上的相互支持，以保障我们在受到冲击时或感觉不好时，及时得到支持。

遇到自己无法解决的困扰，必要时寻求专业帮助！可以向班主任老师或自己喜欢的科任教师倾诉，也可以在周一至周五 08:30-11:30、14:00-16:00 直接到心理咨询室预约咨询（地址：办公楼 108），也可拨打省内各官方心理援助热线来咨询（广州市心理援助免费热线：020-12320-5、02081899120 等）。

五、学习典型人物和事迹，增强心理正能量。

在这场疫情防控阻击战中，有无数各行业的工作者牺牲了自己的休息时间，放弃了与家人团聚的机会，冒着被感染的危险，坚守在各自的岗位上，默默的守护着大家的安全。我们要学习在党中央的坚强领导下全国人民众志成城抗疫情的伟大精神，不断增强爱党爱国爱人民爱集体爱家的真情实感，更加懂得生命的意义，更加珍惜美好生活。

同学们，没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会来临。无论生活发生了什么，我们依然要保持热爱，保持乐观的心态，共同迎接春暖与花开！

拟稿：叶雪芬 数据统计：庄炳光 审核：陈树华、邓家艺、林得鹏 签发：杨育斌

本周工作重点

1. 关心关注学生心理健康，鼓励学生用积极健康的心态做好心理防护；
2. 加强疫情期间校园外卖、快递点的管理工作，保障师生员工的健康安全；
3. 认真落实一天三检、3.0 健康报备，严抓学生不报备等违纪处理工作；
4. 加强校园安全教育，做好防火、防盗、防抢、防骗、防校园暴力等工作；
5. 根据属地疫情防控部门的通知和安排，安全有序组织做好全员核酸检测工作；
6. 继续做好学生上网课期间的班级考勤和课堂纪律管理等工作；
7. 继续加强学生请假审批和跟进工作，做好相关台账，确保学生按时离校返校；
8. 加强抽烟、喝酒、同乡会、男女交往过密等违纪行为的常态化管理工作；
9. 继续做好夜不归宿学生的跟踪管理工作，及时跟进反馈，确保学生安全；
10. 做好 2020、2021 级学生 2021-2022 学年校内奖助学金的申报和评审工作；
11. 组织开展第二十期团课培训班，做好培训班学员报名和资格审核等工作；
12. 做好田径运动会比赛项目训练和校园趣味运动会报名工作，加强学生体质锻炼；
13. 各班继续组织排练校园合唱比赛歌曲，合理安排排练时间，增强班级凝聚力；
14. 继续统计毕业生团员组织关系未成功转出的原因，点对点做好转接工作；
15. 组织开展“青年大学习”网上主题团课 2022 年第 24 期学习工作。

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

关于加强疫情期间校园外卖、快递管理的通知

目前疫情防控形势严峻，为做好琶洲校区疫情防控工作，保障我部师生员工的健康安全，根据上级疫情防控要求，经研究决定对校园外卖、快递进行管控，现将有关情况通知如下：

- 一、继续执行之前的暂停点取外卖的规定。
- 二、从 2022 年 10 月 31 日起，琶洲校区实行非必要不网购。并视疫情防控形势可能暂停领取快递业务，之前的网购请联系卖家加紧发货，届时领取快递件的时候需要提供订单核对网购日期才能领取。

三、请全体师生员工尽可能减少网购次数和数量，领取快递的时候戴好口罩，建议戴上一一次性手套。取到快递件后，马上将快递包装材料就地拆下扔进垃圾桶（不要把快递包装材料带回室内或乱扔），然后用消毒液对快递件进行消毒（食品除外），再马上用洗手液洗手。处理完后马上带着快递件离开，不要逗留。

疫情防控关系我们每个人的健康，请全体师生员工理解、支持和遵守疫情防控要求，群策群力，群防群控，共克时艰，不添乱、不造谣、不传谣，共同做好疫情防控工作。

如有违反，从严处理。

中职教育部
2022 年 10 月 30 日

本周会议、活动安排

1. ★ 本周一上午 14:30 分在 101 科召开第十周学生工作联席会，请各系副主任和学生管理部门负责人戴好口罩准时参加会议。

2. ★ 本周一上午 16:30 分在 101 科召开各系学生组织负责人例会，请各系学生组织负责人戴好口罩准时参加。

3. ★ 本周二下午各班班主任组织召开主题班会课，重点关注学生心理健康，鼓励学生用积极健康的心态做好心理防护。各班班主任结合实际情况以线上或线下的方式召开班会，并拍照留存。

4. ★ 结合属地疫情防控部门的通报，各系各班按照琶洲校区有关通知内容组织做好全员核酸检测工作。

5. ★ 本周组织开展“青年大学习”第 23 期的学习工作，请各团员和青年学生在本周四上午前完成学习，下午将统计各班参学率。