

2020年5月29日，生物与化学学院通过现场讲座、腾讯会议直播平台举行了三场主题为“疫情影响下的心理调适”的心理健康线上讲座，讲座由生物与化学学院团总支书记甘晓霖老师主讲，全院学生参与了讲座。

针对封闭管理期间在校学习学生的急躁和困惑等各种状态，甘晓霖老师阐释了疫情下的心理反应、疫情下大学生常见的心理困扰，提出了疫情下大学生情绪调节的策略和方法，针对如何应对焦虑恐慌心理、怎么让自己放松、压力太大怎么宣泄、睡眠不好怎么办等四个问题，为同学们介绍了心理放松的方法（渐近式放松训练）。

此次讲座，有助于促进学生心理健康，从而从容应对繁重的学习任务和不良情绪。学院还将持续关注学生的心理动态，积极做好心理疏导，确保疫情期间学生心理健康，以良好的心态迎接疫情后的春暖花开。

