“正篇心启・遇见更好的自己”

心理健康教育主题班会指导意见

各学院：

秋季学期开学阶段绝大多数大学生心理健康状况良好、稳定，能够积极调整状态、开启校园生活。但是，部分学生受各种因素影响，容易出现心理波动。开学季学业任务、人际压力骤然增加，会成为一些学生焦虑的主要来源，一些因放假而暂时缓解的焦虑、抑郁情绪重新浮现甚至加剧，容易导致心理危机爆发，从而呈现既往问题的“开学性加重”现象。此外，学生假期家庭问题和心理冲突可能延续至校园。请各班根据年级特点、学生特色加强组织领导，针对自身情况确定子主题。

现将几类典型心理健康问题总结如下：

一、2025 级新生校园生活适应问题

全新的校园环境、学习模式、人际关系等，学习方式的转变、生活领域的扩大和发展议题的增多，容易带来学习生活不适应、理想现实落差、人际矛盾冲突等，引发迷茫、焦虑、沮丧、失落、人际关系紧张、生活适应困难等心理困扰。

二、毕业生就业升学心态调整问题

毕业生求职、升学、校园分离、生活转段等各类生活事件汇聚累积，容易出现不确定感增加、过度焦虑担忧、抱怨不满、内心冲突、倦怠消沉等复杂情绪心理，甚至出现失望绝望、无力无助等严重情绪困扰。

1. 特殊群体学生心理调适问题。

近期经历考试挂科、家庭变故、感情变化等重大生活事件的学生，容易出现各类创伤哀伤反应；家庭关系复杂不佳、家庭经济状况困难、家庭矛盾冲突较大等学生，容易出现情感耗竭、疲惫疲倦等身心反应；因精神疾病休学复学学生、基础心理健康状况不佳学生、宿舍人际冲突不良学生、长期睡眠状况不佳学生、曾经出现心理危机事件学生、缺乏人际支持学生等面临重新适应校园生活学习任务，容易出现各类情绪行为问题。

请各班级负责人详细分析班级具体情况，营造健康积极的班级氛围，系统周密谋划部署，明确职责分工，创新工作方法方式，着力提升心理健康教育主题班会的针对性和实效性。

心理健康教育中心

2025年9月12日