“从心出发，拒绝自我PUA”心理班会活动圆满成功

2023年4月24号晚，由校心理部主办，经济与管理学部团学心理部承办的以“从心出发，拒绝自我pua”为主题的心理班会，在22级各班晚自习教室举办。

活动中，各班心理委员将准备好的ppt进行展示，让同学们明确自身价值，拒绝精神内耗。各班同学认真观看，积极发表自己关于“拒绝自我pua”的看法，以积极向上的心理状态去面对生活、学习中的问题。随后观看了名为《焦虑》的短视频，意识到做自己，每个人都是独一无二闪耀的自我。让同学们明白不必处处与他人比较，耐心一点， 不要让任何人打断你自己的节奏。最后由心理委员对此次活动进行总结，对同学们的积极发言进行了感谢与表扬。

本次班会的顺利开展，传播了心理健康的知识，营造了积极健康的学习生活环境，培养了同学良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，引导各位同学积极关注自我发展，自觉维护和提升心理健康水平，让同学们的心理朝着阳光健康的方向发展！

昂首阔步，大步向前，从不懦弱，必将大有收获。望每一位同学都能正视自己，拒绝自我pua，在以后的大学生活中展现出最自信的自己。

编辑：曾宇欣

审核：甘伟 鲁嘉欣

 

![_44]8CW@0Q25JG]]6}2`07T]()