

河南工程学院学生工作部（处）文件

学〔2025〕070号

关于开展考研季心理健康教育活动的通知

各学院、力行书院：

随着考研的临近，为帮助我校考研学生以积极、健康、轻松的心态迎接考试，做好考前心理疏导工作，经研究决定，面向我校 2025 届考研学生开展考研季心理健康教育活动，具体安排如下：

一、活动时间

2025 年 11 月 7 日—12 月 24 日

二、活动主题

考研“心”赋能

三、活动内容

（一）开通考研心理专属热线

心理健康教育中心为我校考研学生开通考研心理咨询服务专线，鼓励有条件的学院提供心理辅导，有针对性的帮助考研学生掌握有效的心理调节方法，摆脱心理困惑，走好备考之路，助力成功圆梦。

心理咨询热线预约方式：

1、热线电话：0371-62509005；

2、网络预约：搜索微信公众号“河工心灵憩地”，点击左下角心理平台，进入“河南工程学院心理健康教育大数据平台”预约咨询（需使用校园内网）；

3、线下预约：综合楼 A203 室。

（二）开展团体心理辅导活动

心理健康教育中心围绕“缓解考试焦虑”、“减轻考试压力”、“考研时间与精力管理”等主题开展团体心理辅导活动，帮助学生调整良好心态，提升考试信心，以更加良好的精神状态和饱满的学习热情投入到备考冲刺中去。

（三）加强宣传引导

心理健康教育中心会通过微信公众号“河工心灵憩地”、校园橱窗板报、校园广播等多途径普及考试相关的心理健康知识。

四、活动要求

1、各项活动的安排将陆续在微信公众号“河工心灵憩地”发布，请各学院通知学生关注。

2、各学院、力行书院在考研期间做好重点关注学生的关怀与支持，动员多方力量在关键节点开展送温暖、心理调适及复试调剂指导等活动，营造支持性环境。

3、各学院、力行书院结合自身情况，围绕活动主题积

极开展活动。活动中要做到注重实效、及时宣传总结，并于2025年12月20日前将活动材料电子版发送至邮箱xscx1k@163.com。

附件 团体心理辅导活动具体安排表

学生工作部（处）

心理健康教育中心

2025年11月7日

附件

团体心理辅导活动具体安排表

期次	活动主题	活动时间	活动地点	带领老师
第一期	和“考研焦虑怪”和解——停止自我攻击，重建积极心态	2025 年 11 月 12 日 14:30-16:00	综合楼 513	李雪英
第二期	拆解“时间黑洞”——高效学习的节奏与方法	2025 年 11 月 19 日 14:30-16:00	综合楼 513	孙恂
第三期	从“孤岛”到“同盟”——构建你的考研支持系统	2025 年 11 月 26 日 14:30-16:00	综合楼 513	郝娟
第四期	给身体“充电”——考研人精力恢复与疲劳管理	2025 年 12 月 3 日 14:30-16:00	综合楼 513	连倩倩
第五期	稳住！考前最后一公里的身心调适	2025 年 12 月 10 日 14:30-16:00	综合楼 513	曹慧丽
第六期	带着力量出发——考研冲刺期的自我肯定与未来展望	2025 年 12 月 17 日 14:30-16:00	综合楼 513	李雪英