

安徽文达信息工程学院党委学生工作部（学生处）

学函〔2026〕14号

关于开展2026届毕业生心理帮扶活动的通知

各二级学院：

为加强2026届毕业生心理健康教育，提高大学生面对毕业、就业等多重因素影响下的心理健康素质，帮助毕业生做好心理过渡，我校心理中心特组织开展毕业生专项心理健康教育活动。现将有关事项通知如下：

一、活动主题

舒心解压，向阳逐梦

二、活动对象

2026届毕业生

三、活动安排

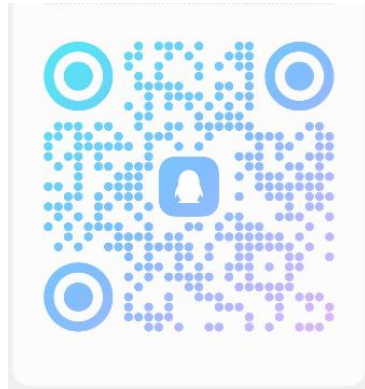
活动内容	时间	对象	地点
学业困难团体心理辅导	2026年3月25日 (周三) 14:30	存在学业困扰、毕业压力的2026届毕业生	11-12#“一站式”学生社区
就业心态调适专题讲座	2026年3月27日 (周五) 18:00	2026届毕业生(全体)	线上直播

四、活动内容

(一) 毕业生学业困难团体心理辅导

1. 活动目标：为因学业困难（如课程未通过、论文进展缓慢、毕业信心不足等）产生焦虑、自责、无助等情绪的毕业生，提供安全、支持性的团体环境，帮助成员缓解情绪、梳理资源、增强应对能力。

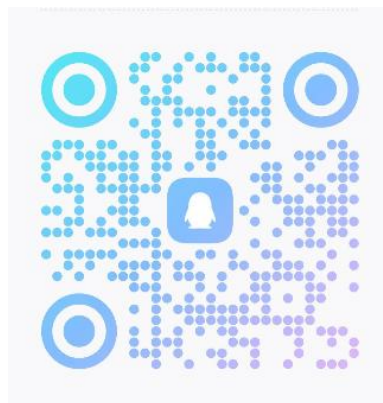
2. 参与方式：请有意参加的同学于3月25日12:00前扫描下方二维码进行报名，后续具体活动内容将在群内通知。



(二) 就业心态调适线上专题讲座

1. 活动目标：帮助毕业生清晰认知求职过程中常见的心理困扰，树立正确的就业认知和自我定位，同时教授实用的心理调适技巧和压力缓解方法，提升其情绪管理、挫折应对及心态调节能力。

2. 参与方式：请有意参加的同学于3月26日16:00前扫描下方二维码进行报名，后续具体活动内容将在群内通知。



五、工作要求

请各二级学院高度重视毕业生心理健康工作，毕业班辅导员积极宣传、组织动员，特别是对存在学业困难、就业压力较大的学生给予重点关注，鼓励其根据自身需求选择参加相应活动。



安徽文达信息工程学院党委学生工作部（学生处）2026年3月24日印发
