

乘风破浪 扬帆起航

——2020年福建省职业院校技能大赛赛前心理辅导

2020年福建省职业院校技能大赛即将拉开帷幕，为缓解参赛选手的心理压力，让他们能以平常心态积极备战。12月3日，我校教务处专门邀请了校心理咨询中心国家二级心理咨询师吉梅教授为70名参赛选手开展了赛前心理团体辅导活动。活动分两批进行，教务处副处长王纳共出席了本次活动。



活动通过“我行我秀”现场互动、“知否知否 逆流而上”现场测试等方式，让选手清晰认识赛前会出现的心理现象、赛中会出现心理误差，并教他们如何有效的调节和矫正，帮他们消除因比赛而产生的压力和疑虑。最后激励他们勇敢拼搏赛出好成绩。

此次心理团体辅导让选手们学会了如何在赛场级训练准备中保持最佳的竞技状态，促进其更有活力和信心去迎接竞赛，在赛场上获得优异的成绩。





此次团队辅导后，校心理咨询中心还会根据需要针对个体进行辅导，有需要的老师和选手都可直接联系。