北京工商大学

勇敢战“疫” 网络主题班会指引

北京工商大学学生工作部

“指南针”班会设计辅导员工作室

“新研心丽”心理健康辅导员工作室

关于开展勇敢战“疫”网络主题班会的通知

各学院：

目前正值全国上下齐心协力抗击疫情的紧要时期，广大高校师生积极响应党中央号召，理性科学对待疫情。我校同学按照教育部门要求、学校关于防控疫情的工作通知要求，做到不提前返校，以确保疫情防控工作的顺利开展。为丰富我校同学假期生活，体现党班团一体化的政治引领优势，针对本次疫情设计本次网络主题班会。

请各学院积极动员班主任老师作为本次网络班会的重要参与者，负责班会的点评工作。辅导员协调组织开展，并提供具体指导。学院整体统筹，请认真组织，避免过程主义、形式主义，确保工作实效。

班会组织时间为2020年2月3日-2月15日。各学院于开学后1周内，将本次网络班会总结材料等集中上报学生处。学生处将评选优秀班会，并为获奖班级发放证书和奖品。

北京工商大学学生工作部

2020年2月1日

勇敢战“疫”主题网络班会指引

面对重大疫情，时值寒假在家的各位同学都经历了一个“特别”假期。而不断增长的确诊人数、各类消息充斥网络，难免造成应激状态下的情绪问题。

本次班会旨在通过网络互联方式，进行集体心理疏导，缓解学生因疫情导致的负面情绪，并进一步引导学生科学理性看待疫情，保持健康心态。

班会形式：

勇敢战“疫”——吐槽大会

班会时间：

2020年2月3日-2月15日

预期目标：

舒缓因疫情带来的负面情绪，保持健康心态；理性看待疫情防控，学会辨识网络信息。

前期准备：

**（一）党支部、班团委作为班会组织者需要做如下准备工作：**

1.党支部/班团干部进行沟通，确定分工，选择网络班会平台。

推荐“学习强国”中“强国通”——视频会议平台，可进行不超过31人的同步在线会议。使用本功能，本班同学应提前下载“学习强国”APP（无论是否为党员均可下载注册），由支部党员发起会议，邀请本班同学参与会议即可。

“微信”的视频通话，可进行不超过9人的同步在线会议。

2.根据网络平台的容纳量，合理划分班会分组人数，可以按照组别依次开展、或者各组同时间段开展。

3.前期进行班内主题班会“吐槽”问题的调研，发布班会组织形式、召开时间、具体分组、发言要求、活动规则等信息。

4.整理相关问题，提供给班主任。便于班主任做好后期点评工作。

5.进行网络平台使用的提前“演练”，解决出现问题，熟悉班会推进环节和流程。

1. **班主任作为班会的点评者需要做如下准备工作：**

1.及时与负责同学沟通班会召开的具体时间、网络平台，并督促进行演练。

2.提前了解“吐槽”问题，进行相关点评材料的准备。

3.了解本班各位学生的具体情况（是否在重点地区、目前的身体状态、家庭基本情况等）做到心中有数。

4.了解防疫工作相关的重要信息，包括国家层面、学校层面，特别是涉及学生切身学习生活的相关通知、要求。

5.了解应对应激性心理状态，掌握一些具体的舒缓情绪的方法和技巧。

6.适当准备一些符合轻松诙谐的班会总体氛围、贴近青年学生的“金句”

（**三）辅导员作为班会具体指导者需要需要做如下准备工作：**

1.下达各党支部/班团进行网络主题班会的通知，支部与班团的联动协调由辅导员具体负责，划分好党支部/班团一体开展主题活动的范围。

2.与班主任协调相关班会工作，提供学生每日汇报的相关信息，交代重点关注情况。

3.指导党支部/班团干部进行流程演练、班会筹备等具体工作。

4.作为点评者备选，与班主任准备相同的资料和发言准备。

5.主题班会后相关总结材料的汇总整理工作。

班会实施：

班会的具体形式可以根据学科特点、学生特点集思广益，鼓励创新。本指引以“吐槽大会”形式进行举例说明，建议班主任、辅导员可以事先观看几期《吐槽大会》节目，有助于理解活动形式和青年学生的话语表达方式。

1.根据前期准备，在指定时间召开网络班会，班主任辅导员首先将重要通知、相关工作要求进行部署，确保“点对点”“人到人”，并介绍本次班会的目标和要求。

2.本班同学根据分组开展针对本次疫情，个人感受的网络“吐槽”。

3.每位同学吐槽之后，由参与班会的点评者（班主任/辅导员）进行逐一点评。

4.每组评选出本组的“吐槽大王”，并总结本组的“吐槽金句”“点评金句”

5.在班级微信群内进行“吐槽金句”“点评金句”的展示，评选最佳。

6.班主任/辅导员在微信群内进行整体总结点评，引发学生思考，回归班会的主题。

班会延伸：

1.组织者整理班会各类金句、学生感受发言，汇总上报。

2.班主任、辅导员针对班会中发现的重点问题、重点学生进行持续关注和跟进。

工作要点：

1.前期准备时，要明确主题，如本次班会聚焦“面对疫情的情绪舒缓”，确保各位参与班会的同学能够准确理解。

2.组织者要进行充分的前期调查，能够提供比较全面的学生拟吐槽的问题反馈清单，便于点评的有效性和针对性。

3.班主任作为点评者，要充分准备，特别是要用贴近青年学生的话语，精准点评，对症下药。注意发现学生在吐槽中暴露出的心理、思想方面的需求，便于开展持续性的关注和沟通工作。

4.班主任辅导员要充分了解相关防疫工作要求和通知，做到问不到，能够准确回答学生此类提问。

5.确保正能量引导，保证最终结论积极正面。

附件一：《前期调查问卷》

问卷调查

1、通过哪些渠道关注疫情信息？

2、你会特别关注哪些信息？

3、看到每天变化的数字是什么感受？

4、你了解新型冠状病毒有哪些传播途径吗？

5、你知道新型冠状病毒病人有哪些症状？

6、如何保护好自己远离新型冠状病毒？

7、疫情给你带来了哪些困扰？

8、如何渡过“不出门就是为国家做贡献”的时光？

9、这个特殊的年是如何渡过，如何充分利用宅在家的时间？

10、疫情结束之后最想做什么？

11、面对此次疫情最大的感受是什么？

12、在一周内是否感觉紧张焦虑？

13、目前你是如何缓解紧张焦虑情绪？

14、现在因为疫情最担心的什么问题？

15、想对一线抗疫奋战的医护人员和武汉全体市民说些什么？

附件二：舒缓相关情绪的方法、技巧

一、察觉自我，接纳情绪：

随着疫情的爆发，许多人都表示自己似乎快要淹没在负面消息当中，感到非常“自责”“羞愧”“内疚”“无助”......。同时，疫情的爆发可能直接或间接的影响了大多数人原本的假期计划，外出旅行、走亲访友、同学聚会......可能都会取消，感到无聊的同时，有些人会觉得非常愤怒。要明白，疫情会过去的，生活不会停滞不前，没必要压抑情绪。面对这样的灾难，出现愤怒和抱怨是很合理的，但我们更加需要意识到，不良的情绪不仅不能改变已发生的事情，还可能会减弱我们共同抗击疾病的力量。

在疫情面前，恐慌焦虑是每个人都会有的情绪。允许自己在面对汹涌而来的疫情时产生紧张、焦虑、恐慌乃至攻击冲动的情绪，其实这些是当前情况下的正常情绪。意识到自己正在处于应激情绪当中是缓解这些情绪的第一步。“我可以恐慌。”“有这些情绪是人之常情，说明我还挺正常的。”

二、自我放松，缓解焦虑：

过度的恐慌会带来负面的结果，严重影响人们的心态和生活。春节假期延长了，比起整日担忧惶惶不可终日，其实我们可以做更多有意义的事。毕竟疫情终会过去，生活不会停滞不前。以下几种方法，在家就可以自我放松及疏导。

引导性放松法：一旦感受到焦虑情绪时，则可进行引导性放松训练。首先，处于安静的环境中，找一种自己最舒服的状态，放下周围的消极事件，将眼睛闭上，放一段轻音乐引导自己，让自己的脑海里生成一些容易使人放松的景象如夏日的海滩、辽阔的草原等让自己身心愉悦的场景。想象自己处于这样的环境中，找到最舒适的状态。

呼吸训练法：这个方法分三个步骤，共有五次呼吸，每次呼吸持续四秒吸气，五秒呼气。第一步，呼吸两次，呼吸时专注于消极情绪，并让它们随着呼气消散；第二步，呼吸两次，呼吸时清除所有杂念，只专注于呼气与吸气；最后一步在呼吸时拥抱心中的爱，不管是家人还是朋友，放下那些负面情绪。简单的深呼吸，平复恐慌情绪的同时，更让我们好好的关注到自己。

沟通交流法：缓解释放情绪最有效的方式是沟通交流。在疫情期，我们不便走亲访友，但可视频、电话等与亲朋好友交流，从而转移注意力。与亲近的家人、爱人、密友，真心的交流是这个寒冷冬天、严酷疫情期最暖人心的良药。或者可以通过学校、社会心理疏导等各种可得到的渠道去寻找帮助。

此外，还可以列出自己想做的事情（To-do清单，列出一些让自己愉悦的事情），在出现负面情绪时去执行它，这样既放下了负面情绪，又提升了自己。

三、规律作息，适当运动：

记住，危机事件的发生会令人手忙脚乱，自乱阵脚，因此让生活作息维持规律，尽量让自己的生活和往常一样，保持良好的作息，会让我们真切的感到我们在“过正常的生活”，这是处理危机的必要条件。要注意规律作息，每天同一时间起床，保证在12：00前入睡，避免熬夜。合理安排饮食，多喝水，保证新鲜水果蔬菜摄入，肉和蛋类要彻底加工熟透后食用。

运动的好处在于帮你减少精神上的紧张， 增加心血管机能，增加自我效能，提高自信心，降低沮丧等。哪怕你被隔离，也可在隔离地方做做运动，可以很好地调整心态。在家中不要完全沉浸在拿着手机刷疫情信息的状态，最好适当做一些运动，比如室内的广播操、瑜伽、拉伸、太极拳等等， 不仅有利于心情的放松和压力的宣泄，同时也有助于锻炼心肺功能，增强体质，提高免疫能力。

四、坚定信念，正向思维：

有关疫情的负面消息的确很多，可好消息也在不断传来。“治愈率”“新药物”“研究新进展”......官方的正面消息越来越多，我们可以根据现实情况，判断自己的恐慌是否必要，是否合理。疫情过后，未来依然未知，可当下的我们依然健康，依然可以努力生活，依然享受着生活中的美好。

相信党和国家，相信医生。同时，相信自己，人没有那么弱小经不起打击，病毒都是“欺软怕硬”的，只有身心健康才能“吓退”病毒。此外，不信谣不传谣，关注央视新闻，不要相信小道消息，不要被“键盘侠”蒙骗。我们要学会信息过滤，看看报道的出院病例、新的抑制药物等等积极新闻，也会增强我们战胜攻克疫情的决心！在疫情面前，我们要喝点鸡汤防感冒，动员内心的力量，增强自身免疫力，同时给疫区人民和奋战在一线的同志提供情感的、社会舆论的支持。

五、转移注意，充实生活：

目前政府已经宣布延长春节假期，各级各类学校也将延长寒假，如何安排好居家生活非常重要。宅在家中时间一长而又无事可做，可能会觉得空虚、无聊、乏味、厌倦，甚至反抗和逆反。我们应该用好这个意外的长假，过充实的、有意义的生活。平日你一定知道做什么事情会令自己开心。列出来，执行它。例如，允许自己哭一哭，写出你的想法或感受，玩一些不费脑子的小游戏，运动，深呼吸，抱抱可以慰藉你的物体，泡泡热水澡或冲澡，找出令你愉悦的事，与人聊天等等。

尽可能的控制每天浏览疫情相关信息的时间不超过一个小时，在睡前不宜过份关注相关信息，不道听途说，关注必要的信息，减少杂音。只关注官方信息，不道听途说，理智的辨别信息的真伪，不信谣，不传谣，不要多度关注、轻信没有明确信息来源的截图、视频。重要的是，不要被动刷手机接受消息，要自己决定信息源。

将自己喜欢做的事情，想完成的事情全都列下来，并执行它们。比如想学习的一种技能，喜欢看的影片影视剧，和朋友视频，为家人做一餐饭，睡个懒觉.......你会发现即使足不出户，能做的事情依然有很多，我们大可享受这个过程。

六、心理支持，与你同行

学校已开通抗疫心驿站，北工商网络心理支持与你同行。（详细内容参见https://mp.weixin.qq.com/s/xH6stVeINW9Nla\_WGE8Fng）

附件三：学校相关的工作通知

参见学校官方微信公众号《通知汇总》