

## 中国海洋大学心理健康教育与咨询中心

### 倡议书

各位老师：

过年好！新春伊始，大家还未充分享受假期的轻松，就被铺天盖地而来的新型冠状病毒疫情牵动着身心。我们看到在积极防护加强干预的同时，人们在面对这类重大社会事件时，也会不同程度地受到心理上的冲击。我们作为心理工作者，首先要摆正自己的心态，理性客观看待这次疫情，不信谣不传谣，同时利用自己的专业知识，积极作为给予周围的人关心与支持，帮助大家共同度过这一艰难时期。

为引导我校师生科学看待疫情，合理调节身心，心理健康教育与咨询中心拟积极进行科普宣传，并开通微信公众号“中国海洋大学心理中心”的后台留言与回复功能，针对师生的焦虑、恐慌等情绪，给予一定的共情与支持。在此，我们也倡议大家积极向中心公众号投稿、荐稿，并加入公众号留言回复的工作中来。

心理健康教育与咨询中心作为学校心理健康教育工作的重要部门，要秉持科学、专业的精神，为战胜疫情、维护校园稳定，需要我们勇于担当、守望相助、共克时艰。在此也对为广大师生提供支持帮助的各位老师表示崇高的敬意与真挚的感谢！相信在我们的共同努力下，定会取得这场没有硝烟的战争的胜利！

中国海洋大学心理健康教育与咨询中心

2020年1月26日