

达川区科技大讲堂第三期：深入解读压力与情绪 为干部职工注入“心”能量

为全面提升干部职工心理调适能力与心理健康水平,9月22日下午,达川区科学技术局成功举办第三期科技大讲堂,特邀成都信息工程大学心理学教授、硕士生导师徐砺,作题为《压力、情绪与健康》的专题讲座。



讲座伊始,徐砺教授巧妙运用OH卡(潜意识直觉卡),进行了一场名为“自我联结”的别开生面的自我介绍。这一创新互动

迅速破冰，不仅活跃了现场气氛，更帮助职工初步觉察潜意识中的情绪与压力状态，为深入理解讲座主题奠定了感性基础。



在实践环节，与会职工在徐教授的指导下进行了“绘画雨中树”的创作体验。大家借助画笔，将内心的压力（“雨”）与自身的资源、支持系统（“树”）进行外化表达与深度探索。这一过程不仅提供了情绪宣泄的出口，更促进了自我觉察，启发大家思考如何在“风雨”中屹立成长，灵活应对挑战。

徐教授最后以“境由心生”鼓励大家，学会“转念”，即使面对“酸柠檬”般的困境，也要努力制作“可口的柠檬汁”，以正向心态看待工作与生活。

整场讲座理论深厚、互动性强，既有科学高度，又极具实践指导意义。干部职工纷纷表示，通过此次学习，对压力与情绪的本质有了更清晰的认识，掌握了识别认知陷阱、调节不良情绪的

具体方法，有效提升了自我心理关怀能力与压力管理技能，将以更饱满的热情和更健康的心态投身于科技创新服务工作中。

作者：董文焘

作者单位：达州市达川区科学技术局