

附件 2:

## 秋冬学期心理健康教育申报指南

### 一、秋学期活动主题

#### (一) 新生适应

1. 新生心理适应指导
2. 新生的角色认知与转变
3. 情绪认知与适应
4. 常见的人际交往障碍与社交能力训练
5. 如何构建和谐导学关系
6. 如何构建和谐寝室关系
7. 如何构建自我的社会支持系统
8. 新生的专业/研究方向选择与适应

#### (二) 个体成长

1. 成长困惑与解决之道
2. 自我认知与心理测评
3. 性格剖析与自我成长
4. 抗逆力训练
5. 人生理想与生涯规划
6. 时间管理能力训练
7. 情绪管理能力训练
8. 价值取向与自我修炼

### 二、冬学期活动主题

#### (一) 学业指导

1. 学业规划与学习技巧指导
2. 常见学业问题与心理调适
3. 如何应对学业压力
4. 如何进行时间管理
5. 意志力与自我管理

6. 团队协作能力训练
7. 习惯养成与学习能力培养
8. 职业生涯规划

## **(二) 生命教育**

1. 人生价值与自我实现
2. 情感体验与爱的教育
3. 健康管理和生活方式养成
4. 如何悦纳自我
5. 如何积极面对人生
6. 如何提升幸福感

## **三、活动形式**

1. 心理辅导讲座、心理论坛
2. 心理沙龙、心理辩论赛
3. 团体心理辅导、心理素质拓展
4. 心理知识竞赛
5. 心理情景剧比赛
6. 心理故事、视频、原创心文、漫画征集比赛
7. 心理知识展板、折页等宣传活动
8. 心理知识网站、微博、微信等宣传活动