附件1：

**2024年度心理健康教育系列活动申报指南**

**一、申报指南**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **学期** | **主题** | **具体内容** |
| **春** | **大学生人际交往** | 大学生人际交往策略大学生人际沟通能力训练和谐寝室关系构建与发展班级和社团关系的经营 |
| **大学生情绪管理** | 大学生情商培养与成长情绪感受与表达能力训练培养积极情绪与幸福感提升负性情绪管理与冲突处理情绪的艺术表达训练光照暖心训练 |
| **夏** | **大学生压力管理** | 大学生常见心理压力与应对压力调适的理论与方法积极心理学与压力管理挫折应对与逆商提升运动健心训练生物反馈训练 |
| **大学生生涯发展** | 生涯探索与优势发展价值探索与自我实现 |
| **爱与亲密关系** | 如何培养爱的能力自我关照与自我接纳大学生亲密关系的建立与经营如何面对关系的结束：断交或分手 |
| **秋** | **新生适应** | 新生的角色认知与转变新生心理特点与适应新生班级团体心理辅导新生寝室关系促进 |
| **自我成长** | 自我探索与自我认同性格解析与自我成长自我悦纳与自我挑战自我探索正念冥想训练 |
| **冬** | **学业指导** | 学业规划与学习技巧指导常见学业问题与心理调适自我管理与时间管理习惯养成与学习能力培养和谐导学关系建设专注力训练 |
| **生命教育** | 人生价值与自我实现如何积极面对人生如何提升幸福感生命关怀与互助成长 |