**附件1：秋、冬学期心理健康教育活动申报指南**

**一、秋、冬学期活动主题**

**（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.如何构建和谐的导学关系

6.如何构建和谐的寝室关系

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

**（三）大学生压力管理**

1. 大学生常见的学习心理问题及调适

2. 压力调适的理论与方法

3. 积极心理学与压力管理

4. 认知行为疗法与压力管理

5. 放松训练

6. 催眠与压力管理

7. 冥想与压力管理

8. 自我管理

9. 时间管理

10. 挫折应对与逆商提升

**（四）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、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