附件1：

**2023年度心理健康教育系列活动申报指南**

**一、重点项目申报指南**

1.大学生积极心理品质培育

2.大学生人际沟通能力提升

3.大学生健康亲密关系发展

4.学业压力管理与挫折应对

5.大学生生命探索与自我发展

6.大学生朋辈团体心理辅导

7.心理委员的培训与管理机制的探索与实践

8.家校合力促学生成长

**二、一般项目申报指南**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |