

关于举办“明心见性”心理健康 系列专题讲座的通知

各二级学院：

为深入推动我校大学生心理健康教育工作，营造良好心理育人氛围，扎实推进心理育人实效，提升学生心理健康素质。学生心理健康教育与发展中心拟开展“明心见性”心理健康系列专题讲座，现将有关事项通知如下：

一、参与对象

全体在校学生

二、活动时间

2025 年 11 月 26 日至 12 月 15 日

三、活动形式

采用线下形式举办。

四、活动安排

编号	主题	主讲	时间	地点
1	别让拖延偷走时间：破解 拖延背后的心理密码	汤章莹	11 月 26 日（周三） 下午 15:30-16:30	清远校区 Q1-120
2	与情绪和平共处 做压力的指挥官	林峰	11 月 27 日（周四） 下午 15:30-16:30	清远校区 Q1-121
3	社交破冰术——告别社恐， 轻松成为社交达人	钟萍	12 月 10 日（周三） 下午 15：30-16:30	清远校区 Q1-122
4	屋檐下的修行 ——宿舍相处之道	郭凯娟	12 月 10 日（周三） 下午 14:30-15:30	广州校区 教 1-102

5	解锁恋爱力：在大学里 修一门幸福必修课	查嫣芸	12月15日（周一） 下午 14:30-15:30	广州校区教 1-604
---	------------------------	-----	------------------------------	----------------

五、注意事项

1.线下签到。参与者需提前 10 分钟到达讲座现场，于签到处有序签到入场。

2.学分发放。完整参与任意一场讲座并完成签到者，可获得素质拓展学分 2 分（中途离场或未签到者不予加分）。

3.纪律要求。遵守现场秩序，电子设备调至静音状态，保持安静。

附件：“明心见性”心理健康系列专题讲座简介

学生工作部（招生与就业指导中心）

2025 年 11 月 12 日

附件：

“善独·乐群”心理健康系列特色团辅简介

一、别让拖延偷走时间：破解拖延背后的心理密码（主讲人：汤章莹）

总在截止日前熬夜赶工？明明计划满满，却总被“再等等”困住？这场心理讲座帮你跳出拖延怪圈。我们不指责“懒惰”，而是带你拆解拖延背后的心理机制——是对完美的恐惧，还是对压力的逃避？通过真实案例和心理学知识，帮你看清自己的拖延模式，还会分享可落地的行动技巧，让你从“被动赶工”转向“主动掌控时间”。无论你是被学习还是生活的琐事拖累，都能在这里找到告别拖延的关键，重新拿回时间主动权。

二、与情绪和平共处，做压力的指挥官（主讲人：林峰）

亲爱的同学们，面对学业焦虑、人际烦恼与未来迷茫，你是否感到无所适从？这些情绪与压力是大学的“成长必修课”。本讲座将为你提供“情绪解码器”与“压力分解术”，教你读懂情绪信号、化解无形压力，学会与内心和平相处，更有力量地开启大学新篇章。

三、社交破冰术——告别社恐，轻松成为社交达人（主讲人：钟萍）

站在人群外不知如何开口？面对新同学总是紧张无措？想

要拓展人脉却缺乏勇气？这都不是你的问题，只是还没掌握方法！我们为你准备了互动式心理讲座，带你开启一场不一样的社交探险，本次讲座全程游戏化互动，无需单独上台尴尬，技巧拿来就能上手。告别社交焦虑，从一次勇敢的尝试开始！让我们陪你一起，轻松迈出第一步，遇见更自信、更从容的自己！

四、屋檐下的修行——宿舍相处之道（主讲人：郭凯娟）

宿舍，这方小小的天地，在这里，我们遇见的不仅是来自五湖四海的室友，更是性格迥异、习惯不同的自己。作息摩擦、物品使用、言语误会……这些看似琐碎的日常，无一不是对我们心性的磨练与考验。本次讲座，我们将心理学、传统文化的智慧，融入现实生活。我们将一同探讨：如何将“摩擦”视为“磨砺”？——学习在矛盾中照见自我，管理情绪。如何以“包容”化解“对立”？——体会“和而不同”的真谛，修炼宽广胸怀。如何用“规矩”成就“方圆”？——在尊重边界与达成共识之间，找到平衡之道。宿舍，不仅是一个栖身之所，更是一面镜子，映照出我们与人相处的模样。让我们一起，将这段共同生活的时光，转化为一场关于成长与智慧的“修行”，学会在这片共同的屋檐下，彼此成就，各自安好。

五、解锁恋爱力：在大学里修一门幸福必修课（主讲人：查嫣芸）

爱情是大学时代一份美好的礼物，但也常常伴随着困惑、焦虑与成长阵痛。你是否曾在亲密关系中感到迷失自我？是否因沟

通不畅而陷入争吵？又或者对如何平衡学业与感情感到力不从心？本讲座将为你提供一个温暖、开放且安全的空间。我们将从心理学视角出发，一同探讨：如何识别“爱”的信号，建立健康的恋爱观。如何经营亲密关系，学习有效沟通与化解冲突的技巧。如何在爱中保持独立的自我，实现学业与感情的共同成长。让我们一起，为你的恋爱关系注入更多理解与智慧，让这段经历成为你人生中宝贵的财富。