

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 5 月 6 日至 5 月 23 日

三、活动形式

采用线下形式举办。

四、活动安排

（一）2025 年春季心理健康教育系列讲座主题

编号	主题	主讲	时间	地点
1	揭秘情绪密码 ——大学生情绪智慧提升之旅	林峰	5 月 6 日 19:30-20:30	清远校区 Q1-120
2	共筑心灵栖息地 ——大学生良好宿舍关系的营建	钟萍	5 月 13 日 19:30-20:50	清远校区 Q1-122
3	走出阴霾，拥抱阳光 ——大学生情绪管理	汤章莹	5 月 19 日 18:00-19:00	清远校区 Q1-114
4	发现你的隐藏超能力 ——性格优势探索讲座	郭凯娟	5 月 22 日 18:00-19:00	广州校区教 1-102
5	解码恋爱中的密码 ——浪漫关系心理学讲座	查嫣芸	5 月 23 日 12:30-13:30	广州校区实-5201

（二）讲座简介

1.揭秘情绪密码——大学生情绪智慧提升之旅

你是否常有这样的困扰：课堂上被老师提问，瞬间紧张

得大脑一片空白？和室友因小事起争执，愤怒让你口不择言，事后又追悔莫及？心仪的 Ta 从身边走过，满心欢喜却因羞涩，连招呼都不敢打？情绪，时常左右着我们的行为。想不想摆脱情绪的无端操控，在校园生活里游刃有余？来参加“大学生情绪智慧提升之旅”讲座吧，在这里，将为你揭开情绪密码，教你巧用情绪智慧，让青春岁月满是从容与自信，轻松拥抱美好校园时光。

2.共筑心灵栖息地——大学生良好宿舍关系的营建

你是否因宿舍生活中的小摩擦而烦恼？想拥有和谐温暖的宿舍氛围吗？本次讲座聚焦宿舍矛盾化解与关系优化，分享有效沟通技巧与相处之道，助你化解冲突。通过真实案例与互动环节，引导大家学会尊重包容，共同打造温馨小窝。

3.走出阴霾，拥抱阳光——大学生情绪管理

你是否曾被焦虑、沮丧、愤怒等消极情绪所困扰，感到无力挣脱？其实，消极情绪并不可怕，它是我们内心世界的信使，提醒着我们内心深处未被满足的需求。本次讲座将带你走进情绪的世界，了解消极情绪的根源，学习如何接纳、理解和转化它们。

4.发现你的隐藏超能力——性格优势探索讲座

你是否总关注缺点，却忽略了与生俱来的“超能力”？本讲座以积极心理学为内核，通过科学测评、趣味互动（优势盲盒、光谱站位、能量宣誓），带你解锁 24 项性格优势密码！无需理论灌输，现场即可定位个人 Top3 核心优势，学会将其转化为职场、人际的“破局利器”。100 分钟，告别自

我怀疑，用优势视角重塑自信人生！

5.解码恋爱中的密码——浪漫关系心理学讲座

爱情不是选修课，而是人生的修炼场。让我们用心理学智慧，为青春的情感答卷加分！科学解读“心动信号”、依恋类型、亲密关系发展阶段，助你跳出情感误区。探讨如何保持独立人格、设立情感边界，在关系中实现双向成长。

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。

学生工作部（招生与就业指导中心）

2025 年 4 月 10 日