

关于举办“明心见性”心理健康系列专题讲座通知

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。大学生心理健康辅导中心拟开展“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

在校学生

二、活动时间

2024年11月28日至12月20日

三、活动形式

采用腾讯会议线上直播

四、参与形式

1. 添加会议。通过腾讯会议 App 添加意愿参加的讲座会议号；
2. 观看讲座。于讲座开始时间在腾讯会议 App 中进入直播间观看。

五、活动安排

（一）2024级新生心理健康教育系列讲座主题

编号	主题	主讲	时间	腾讯会议
1	减压赋能，拥抱未来 ——大学生就业心理调适	钟萍	11月28日 18:00——19:30	471-671-309
2	宿舍人际关系提升 ——和而不同，友悌乐群	郭凯娟	12月3日 18:00——19:30	496-927-623

3	我们脑海中的滤镜 ——心智化教育	汤章莹	12月5日 18:00——19:30	239-296-545
4	勇对挫折，释放压力 ——抗压能力提升	林峰	12月10日 18:00——19:30	561-997-558
5	问世间情为何物 ——恋爱心理	查嫣芸	12月20日 18:00——19:30	906-993-382

(二) 讲座简介

1. 减压赋能，拥抱未来——大学生就业心理调适

本讲座旨在帮助大学生认识当前面临的就业现状与挑战，分析常见的就业心理问题，更好地应对就业压力，调适心理状态，以积极的心态面对未来的挑战。

2. 宿舍人际关系提升——和而不同，友悌乐群

大学 2/3 的时间在宿舍度过，如何与第一无二的舍友相处才能减少冲突和矛盾呢？有了冲突和矛盾该怎么解决呢？本场讲座将给你带来启迪和思考，让你学会应对这些问题的方法。

3. 我们脑海中的滤镜——心智化教育

理解自我，洞悉他人。带你认识我们如何通过心智“滤镜”解读自己和他人的行为和情感，学习如何识别和管理心智“滤镜”，提高同理心，适合对心理学感兴趣的你，一起开启心智成长之旅。

4. 勇对挫折，释放压力——抗压能力提升

在大学生活中，学生们面临着学业、就业、人际关系等多方面的压力，同时也可能遭遇各种挫折。讲座内容涵盖压力与挫折的成因、表现形式以及应对策略，帮助学生们认识和理解自己的压力与挫折，并学会运用科学的方法来缓解和克服它们。

5. 问世间情为何物——恋爱心理

大学校园中，你是否对爱情有着满满的向往和些许疑惑，当我们遇到心仪的他（她）时，脸红心跳小激动，内心有无数的小雀跃却不知道该如何表达？本场讲座带大家了解恋爱心理，引导大家探索爱情的美妙世界，同时解答心中的疑惑。

六、注意事项

1. 线上签到。观看讲座直播或结束后，需自行保留观看截图一张（标明学号和姓名）。
2. 观看任意一场讲座，发放素质拓展学分2分。（讲座直播须完整观看，后续将根据后台的反馈数据进行核实，予以加分）

学生工作部（招生与就业指导中心）

2024年11月26日