关于开展心理健康教育系列讲座的通知

各学院：

为推动学校心理健康教育工作引向深入，进一步提升大学生心理健康维护能力，全面普及宣传大学生心理健康知识，促进大学生健康成长，学生处联合蔚蓝心理健康教育与咨询中心拟在本学期推出心理健康教育讲座菜单式服务。现将具体事宜通知如下：

一、讲座主题

|  |  |
| --- | --- |
| **序号** | **题目** |
| 1 | 正念冥想，让你健康幸福每一刻 |
| 2 | 自我疗愈：从自我接纳开始 |
| 3 | 珍爱生命 活在当下——创造美好大学生活 |
| 4 | 心理健康状况的自我评估 |
| 5 | 身心愉悦的“享瘦”——增强身材管理自律性 |
| 6 | 建立清晰的自我认知 |
| 7 | 学会非暴力沟通——如何提高情商 |
| 8 | 面对自己的至暗时刻——压力状态识别与调节 |
| 9 | 给“心”做个检查——大学生常见心理异常的识别 |
| 10 | 说说“抑郁”那些事 |
| 11 | 大学生人际交往中的倾听技巧 |
| 12 | 成长中的原生家庭问题解析 |
| 13 | 我的大学我做主：拒绝盲从 |
| 14 | 如何让我更懂他--解密两性交往 |
| 15 | 心理学助你提升个人魅力 |
| 16 | 生涯导航：做最好的自己 |

二、讲座时间及地点

各学院自定

三、工作要求

1.各学院可根据学生需求，自选主题，确定讲座时间地点（讲座时长约1个半小时），请提前一周填报《重庆文理学院心理健康教育讲座菜单式服务登记表》（见附件），并与蔚蓝心理健康教育与咨询中心联系预约，预约电话：49891868。咨询中心将根据学院预约顺序安排心理健康教育专业老师开展讲座。

2.各学院要高度重视，做好组织宣传工作。学工办主任和辅导员要参加讲座，认真做好讲座的组织协调工作，确保所有学生准时到场，认真听取讲座。活动结束后，要通过本单位网站等渠道用新闻报道的形式及时进行宣传报道。

3.各学院每学期组织开展心理健康教育讲座1-2次，要做好心理健康知识的普及工作，于2020年12月30日前以学院为单位报送本学期讲座开展情况（活动总结或新闻报道）到学生处心理健康教育科，电子版发送至邮箱xsc@cqwu.edu.cn。

特此通知

 学生工作处

 蔚蓝心理健康教育与咨询中心

                                          2020年10月9日

附件

**重庆文理学院心理健康教育讲座菜单式服务登记表**

**学院： 联系人： 联系方式：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **题目** | **学生来源（\*\*年级/不限）** | **讲座时间** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

备注：1.请根据优先次序对意愿申请的讲座进行排序，原则上各学院每学期安排1-2次；讲座时间为拟定时间，会根据后续安排再次协定。

2.登记表电子版请发送至邮箱32436658@qq.com。