**主题心理班会策划大赛选题参考范围**

|  |  |
| --- | --- |
| **选题范围** | **参考主题方向** |
| 积极心理 | 主题一：自我欣赏与悦纳  主题二：品格优势的探索与运用  主题三：提升自信心的途径  主题四：积极情绪的培养  主题五：积极人际关系的建构  主题六：幸福感提升的途径与实践  主题七：心理韧性的培养 |
| 压力与情绪管理 | 主题一：挫折的价值与意义  主题二：如何与压力共舞  主题三：情绪的识别与应对  主题四：情绪管理的方法  主题五：焦虑的认识与应对  主题六：内卷背景下的发展之道 |
| 人际关系 | 主题一：宿舍人际关系处理的艺术  主题二：恋爱关系的创造与经营  主题三：与父母关系的再认识与和解  主题四：有效沟通的途径  主题五：冲突的认识与化解 |
| 行为管理 | 主题一：学习与时间管理  主题二：告别手机/网络成瘾  主题三：科学运动的价值与实践  主题四：睡眠的认识与管理  主题五：拖延的认识与管理 |
| 个人规划 | 主题一：职业生涯规划与发展  主题二：个人职业优势的规划与发展  主题三：职业兴趣、能力与价值观探索 |
| 环境适应 | 主题一：大学生如何提高校园适应能力  主题二：如何增强班级凝聚力  主题三：如何主动融入新环境  主题四：如何合理地选择学生工作  主题五：如何平衡学习、工作和生活的关系 |
| 知识普及 | 主题一：常见精神障碍的知识普及  主题二：抑郁症的识别与应对  主题三：心理中心资源的使用分享  主题四：心理咨询的介绍及常见误区 |
| 学习心理 | 主题一：大学阶段的学习特点与适应  主题二：学习能力的呈现方式及提升途径  主题三：学习动力与学习目标设定  主题四：学习金字塔与学习效率提升途径  主题五：多元智力理论与学习风格的认识  主题六：学习策略与学习资源整理  主题七：学习中的情绪管理 |

**注意：选题范围和主题方向仅供参考，因各子主题表述方式具有一定专业性，故支持参赛团队在选题范围内自拟有新颖性、吸引力、积极健康的标题。**