

## 第五届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。