

# 华北科技学院学生工作处

## 通 知

内部编号：2022 第 08 号

### 关于开展“同舟共冀，齐心战疫” 心理主题讲座的通知

各教学单位：

为进一步加强心理健康教育工作，提升学生疫情期自我调节能力，不断优化自我认识与规划能力，培养“积极乐观，健康理性”的心理状态，我校学生工作处心理健康指导中心与河北省精神卫生中心（河北省心理援助热线办公室）以及省内十余所高校心理中心，将于 4 至 6 月份联合开展心理健康系列讲座直播活动。现将活动安排通知如下：

#### 一、活动主题

同舟共“冀”，齐“心”战疫

#### 二、活动对象

全校本科生、研究生

#### 三、活动安排

讲座时间：每周一晚上 19:30——21:00

讲座主题：

| 序号 | 时间 | 主题 |
|----|----|----|
|----|----|----|

|    |       |                         |
|----|-------|-------------------------|
| 1  | 4月11日 | 固步不自封——大学生疫情下的内修外练      |
| 2  | 4月18日 | 梦的心理分析——开启心灵世界的密码       |
| 3  | 4月25日 | 大学生常见心理问题及干预            |
| 4  | 5月2日  | 积极心理助力大学生健康成长           |
| 5  | 5月9日  | 心想事成——心灵艺术的奥秘           |
| 6  | 5月16日 | 把握爱情真谛、构建和谐人生           |
| 7  | 5月23日 | 和谐宿舍关系的相处之道             |
| 8  | 5月30日 | 玩转情绪密码——大学生情绪管理         |
| 9  | 6月6日  | 有效沟通，让生活更和谐             |
| 10 | 6月13日 | 青少年心理危机的识别与学生心理委员的职责与任务 |
| 11 | 6月20日 | 积极心理品质，助力成长成才           |

#### 四、活动形式

本次活动使用腾讯会议进行线上直播，扫描下方二维码进行观看。



#### 五、活动说明

- 1、请各教学单位及时通知并组织学生学习。
- 2、每次直播可回放一周，如有变化另行通知。

学生工作处

2022年4月11日