**附件1：**

**“走进心灵”讲座参考选题**

**一、未来规划**

1.畅想未来生活，规划精彩人生

2.让梦想照进现实

3.花季雨季毕业季，健康快乐莫忘记！

选题建议：选题1、2主要面向低年级同学，侧重生涯规划；选题3面向毕业生，引导其处理各类毕业情绪。

**二、大学适应**

1.揭开大学生活的神秘面纱

2.喜气“Young Young”的大学生活

3.理想VS现实的大学生活

4.“人类高质量”大学生活指南

选题建议：主要面向低年级学生，讲授如何拥抱更加美好的大学生活。

**三、恋爱与婚姻**

1.有个恋爱想跟你谈谈！

2.金星火星碰——这些爱情中的性别差异，你知道吗？

3.Hands up for love！

4.既谈情又说爱——我的恋爱成长史/“打怪”升级之路

5.恋爱一小步，婚姻一大步

6.爱要怎么说出口

7.假如爱有天意

选题建议：主要从恋爱动机、恋爱技巧等方面，引导学生养成正确的爱情观、恋爱观、婚姻观

**四、人际交往**

1.交往or独处——这是一个问题！

2.我们真的渐行渐远了吗？

3.睡在我上铺的兄弟

4.让友谊的小船扬帆远航

5.遇上你是我的缘——如何与舍友/同学/导师相处

6.我的师门，我的家

选题建议：选题1-3主要涉及友谊维持与加深方面；选题4-5主要引导学生掌握人际交往的技巧；选题6主要面向研究生。

**五、自我意识**

1.“我”不止活在别人的眼中

2.跨越时空，遇见自己

3.我真的很不错——积极心态建设

4.我爱我，I love me

选题建议：选题1、选题2主要涉及如何正确认识自我；选题3、4主要介绍用积极心理学的视角如何悦纳自我。

**六、学习心理**

1.时间管理大师修炼之路

2.小组作业，小组作孽？

3.克服拖延二三招

选题建议：选题1主要涉及时间管理方面；选题2主要涉及如何更好的参与小组合作学习方面。

**七、情绪调适**

1.你会表达情绪吗？

2.你真的认识情绪吗？——负面情绪的积极意义

3.做情绪的主人

4.朋友有了抑郁情绪，我可以怎么办？

选题建议：选题4主要涉及抑郁识别与同辈互助方面。

**八、压力管理**

1.“鸭梨山大”生存指南

2.压力管理与心理调适

3.为什么我不是“别人家的孩子”

4.破解压力牢笼，走出研途“困境”

选题建议：选题1、2主要涉及减压方法方面；选题3主要涉及同辈压力方面；选题4面向研究生。