附件2 ：

**选题参考方向**

| **选题范围** | **参考主题方向** |
| --- | --- |
| 自我探索 | 主题一：自我欣赏与悦纳主题二：提升自信心的途径主题三：积极心态的培养主题四：如何提升幸福感 |
| 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 |
| 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：体育锻炼的价值与安排主题四：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 |
| 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主题五：心理学学习资源（书籍、视频、电影等）的整合与推广 |
| 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 |

注意：选题范围和主题方向仅供参考，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。