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。