**附件1：**

**“走进心灵”讲座参考选题**

**一、未来规划**

1.我的未来在哪里？

2.考研or工作——这是一个问题！

3.20岁，你还有梦想吗？

4.就业还是读博，这是一个选择

选题建议：选题1主要涉及生涯规划方面；选题2适合面向高年级学生开展；选题3主要涉及目标设定方面；选题4面向研究生。

**二、生活适应**

1.我的未来我做主/未来：无限可能

2.拥抱变化的秘密法则

3.疫情常态化，保持平常心

选题建议：选题1、选题2主要面向大一新生开展，讲授面对变化，主动适应。

**三、恋爱与婚姻**

1. 你真的想恋爱吗？

2.金星火星碰——这些爱情中的性别差异，你知道吗？

3.失恋这件小事

4.我和原生家庭共成长

5.为什么我不是“别人家的孩子”？

6.恋爱与婚姻中的相处之道

选题建议：选题1主要讲授恋爱动机相关知识；选题4、5讲授原生家庭方面，选题4面向研究生。

**四、人际交往**

1.独处or交往——这是一个问题！

2.求同存异，和室友相处，我有妙招

3.我们真的渐行渐远了吗？

4.Hello,boss!

选题建议：选题3主要涉及友谊维持与加深方面；选题4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.年龄成年，你的心理成年了吗？

4.我真的很不错——积极心态建设

选题建议：选题1、选题2主要涉及如何正确认识自我；选题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.为什么事情总是做不完？

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、情绪管理**

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.朋友得了抑郁症，我可以怎么办？

选题建议：选题3主要涉及抑郁症识别与同辈互助方面。

**八、压力管理**

1.“鸭梨山大”生存指南

2.如果没有压力……

3.破解压力牢笼，走出研途“困境”

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