**新生心理健康讲座内容提要**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 内容 | 要点 | 注意项 |
| 1 | 介绍新生心理健康教育必修课 | ①介绍《大学生心理健康实践》的课程要求，让同学对该课程有所了解 |  |
| 2 | 如何尽快适应大学的学习和生活 | ①学习环境的适应；②集体生活的适应；③认识自我，培养独立的意识和能力；④科学合理地安排时间；⑤建立良好的人际关系 | 可结合具体案例讲解 |
| 3 | 心理健康的特点 | ①心理健康的状态具有相对性；②心理健康的状态具有连续性；③心理健康的状态具有可逆性；④心理健康的状态具有动态性。 | 可结合具体案例讲解 |
| 4 | 大学生常见心理困惑 | ① 入学适应；②学习；③人际交往；④情绪管理；⑤恋爱；⑥挫折应对；⑦其他 | 视具体情况，结合工作经验讲解 |
| 5 | 关于新生心理健康普查 | 1. 介绍新生心理健康测评的基本情况及注意事项
 |  |
| 6 | 关于学校的心理健康服务 | ① 各班设立心理委员，负责开展各类心理健康教育活动；②学校设有心理健康教育中心，可为同学提供心理咨询服务（介绍预约电话和地址） |  |

 1、新生心理健康讲座提要为大家提供框架性的提纲，具体内容可以根据参考资料和各学院具体情况进行扩充和丰满；

 2、在讲座中讲述的心理知识需建立在科学、客观的基础上，尤其是有关案例的部分，要注意匿名和保密和原则，切合实际，把握好度。