关于开展“战疫同行，为心护航” 系列讲座的通知

各学院学工办：

为帮助学生调节疫情期间出现的学习、生活等心理问题，增强学生自我心理保健知识与能力，促使学生以正确方式看待和应对各种压力，提升心理健康水平，在第十六届大学生心理健康节期间，学生心理发展指导中心将举办心理健康系列专题讲座。具体事宜通知如下：

**一、活动主题**

战疫同行，为心护航

**二、参与对象**

全体在校生

**三、活动安排**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日期** | **主题** | **主讲人** |
| 5月13日 | 家庭与自我——疫情期间大学生如何处理家庭关系 | 张利萍 |
| 5月20日 | 看见情绪，遇见自己——疫情下如何与情绪和平共处 | 李文洁 |
| 5月27日 | 朋辈支持，为心护航——疫情下朋辈心理互助培训 | 王翠春 |
| 6月3日 | 管理时间，管理自己——高效行动达人练成记 | 李 彬 |

**四、参与形式**

采取线上形式，以青岛农业大学学工在线微信公众号为平台进行推送，学生可关注公众号，及时在线学习。

**五、活动要求**

各学院要高度重视，做好前期宣传工作，动员学生参与活动，并督促学生认真学习。

**六、活动单位及联系方式**

青岛农业大学心理发展指导中心

联系人：李彬 13963613620

学生工作部（处）学生心理发展指导中心

2020年4月30日