**滨州医学院第五期“阳光使者 相伴成长”**

**心理委员成长训练营日程安排**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时 间 | 内 容 | 主讲人 | 参与  对象 | 地 点 |
| 10月31日18:30-19:30 | 开营介绍 | 慕丽伟 | 全体  心委 | 图书馆6楼报告厅 |
| 11月1日18:30-20:00 | 心理委员的角色和定位 | 专家  讲座  专家  讲座 | 22级  心委  22级  心委 | 烟台校区  旧二阶  滨州校区  10号教学楼215  烟台校区  旧教1007  滨州校区  10号教学楼215 |
| 影响大学生心理问题诱发因素 |
| 心理健康的标准 |
| 11月3日18:30-20:00 | 常见心理问题的症状及识别 |
| 大学生心理危机的预防和干预 |
| 心理委员的会谈技巧 |
| 11月5日18:30-20:00 | 学习问题的应对 |
| 恋爱问题的应对 |
| 宿舍关系的应对 |
| 11月7日18:30-20:00 | 情绪问题 |
| 压力管理 |
| 网络专题 |
| 11月9日18:30-20:00 | 职业生涯规划和就业问题 |
| 家庭关系的应对 |
| 11月10-16日 | 17种心理疗法 | 心理MOOC | 22级  心委 | 线上 |
| 11月18日  18:30-19:30 | 心理座谈会 | 慕丽伟 | 20.21级  心委 | 科C1002 |
| 11月20-24日 | 央视纪录片  （我们如何对抗抑郁） | 视频 | 全体  心委 | 线上 |
| 11月26日  14：30-16:30 | 心理拓展活动 | 成长关照部 | 全体  心委 | 操场 |
| 11月30日 | 心理素质拓展活动方案 |  |  | 提交方案 |