**问题解决大赛申报指南**

**【活动简介】**

丹青学园新生适应性问题解决大赛是针对丹青学园新生进入大学后遇见的各种问题的解决大赛，各班心理委员带队以小组的名义展开活动，也可个人自由组队参与，提出问题，探索解决方案。

**【研究主题参考方向】**

以下心理健康方面仅供参考，请根据团队感兴趣研究方向设置更有针对性的项目名称。

**（一）大学生活适应**

1.情绪认知与适应

2.常见的人际交往障碍与社交能力训练

3.如何构建和谐的导学关系

4.如何构建和谐的寝室关系

5.如何构建自我的社会支持系统

**（二）个体成长**

1.自我认知与心理测评

2.性格剖析与自我成长

3.人生理想与生涯规划

4.时间管理能力训练

5.情绪管理能力训练

6.价值取向与自我修炼

7.职业生涯规划

**（三）学业指导**

1.学业规划与学习技巧指导

2.常见学业问题与心理调适

3.如何应对学业压力

4.意志力与自我管理

5.团队协作能力训练

6.习惯养成与学习能力培养

7.未来专业发展方向规划

**（四）生命教育**

1.人生价值与自我实现

2.情感体验与爱的教育

3.健康管理和生活方式养成

4.如何悦纳自我

5.如何积极面对人生

6.如何提升幸福感