

# 心理健康资源一键获取



## 微课资源



扫描右侧二维码查看所有微课资源



主题	课程内容	对应链接
情绪管理 (9节)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.情绪如何影响身体健康</li> <li>2.传统文化是如何理解情绪的</li> <li>3.怎样才能让自己更淡定：焦虑情绪管理</li> <li>4.为什么你会感到羞耻</li> <li>5.怎样做好怒火的消防员</li> <li>6.深夜emo怎么破？</li> <li>7.恐惧：你到底在逃避些什么</li> <li>8.习得性无助：如何炼成心中的定风丹</li> <li>9.拥有好心情：积极情绪的培养</li> </ol>	
自我成长 (9节)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.自我成长的动力从哪里来</li> <li>2.如何发展对自我的好奇</li> <li>3.如何正确地评价自己</li> <li>4.如何完整地进行自我关爱</li> <li>5.如何借助失望开启自我成长</li> <li>6.如何进行自我完善</li> <li>7.自我接纳和自我成长是冲突的吗</li> <li>8.怎样面对自己的缺点</li> <li>9.如何原谅自己</li> </ol>	
人际关系 (10节)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.富足的人际关系是成长的原动力</li> <li>2.人不知而不愠：如何对待他人的评价？</li> <li>3.如何不违心地赞美别人？</li> <li>4.如何交到知心朋友？</li> <li>5.如何克服自己的社交恐惧？</li> <li>6.为何我会不停讨好别人？</li> <li>7.如何恰当的拒绝他人？</li> <li>8.如何与合不来的人相处？</li> <li>9.如何向别人提出有益意见？</li> <li>10.如何与权威沟通？</li> </ol>	
恋爱心理 (9节)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.爱是走向人生丰盈的必经之路</li> <li>2.恋爱可以带给你什么</li> <li>3.恋爱前如何准备自己</li> <li>4.如何找到适合自己的恋爱对象</li> <li>5.如何更好地向心仪对象表白</li> <li>6.如何处理恋爱中的冲突</li> <li>7.如何培养亲密关系中的安全感</li> <li>8.如何给异地恋保温</li> <li>9.如何走出分手的伤痛</li> </ol>	
家庭关系 (9节)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.原生家庭对人的影响究竟有多大？</li> <li>2.如何改善原生家庭的负面影响？</li> <li>3.如何孝顺父母的同时成为你自己？</li> <li>4.跨越代沟：放下对父母的全能化幻想</li> <li>5.如何表达对父母的不满与愤怒？</li> <li>6.如何表达对父母的爱？</li> <li>7.如何让父母相信“我已经长大啦”</li> <li>8.如何平衡父母的期待和自己的职业生涯规划</li> <li>9.父母不喜欢我的男/女朋友怎么办？</li> </ol>	
应对挫折 (11节)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.成长就是走抵抗力最大的路</li> <li>2.成长先于成功</li> <li>3.大学生常见的挫折类型</li> <li>4.大学生常见挫折应对办法</li> <li>5.习得性无助及其应对</li> <li>6.抗挫折能力的评估——CORE四维度</li> <li>7.提升抗挫折能力的LEAD工具</li> <li>8.挫折不是问题，如何面对才是真正的问题</li> <li>9.如何帮助朋友提升抗挫折能力（认知篇）</li> <li>10.如何帮助朋友提升抗挫折能力（行动篇）</li> <li>11.如何帮助所在的团队和组织提升抗挫折能力</li> </ol>	

## 慕课资源

北京师范大学心理学部和党委学生工作部心理健康教育与咨询中心联合建设的《大学生心理健康》慕课面向全国大学生开放选课。该课程邀请了16位专家参与授课，以强大的师资阵容和精美的课程制作，帮助学生掌握并应用心理健康知识，培养良好的心理素质，全面提高心理整体素养，为终身发展奠定良好、健康的心理素质基础。

扫码加入课程



## 科普文章

- 1.《雪绒花锦囊 | 秋冬交替如何预防心灵“感冒”》
- 2.《心理科普 | 变美才配被爱？了解容貌焦虑，成为最美的自己》
- 3.《心理科普 | 如何面对毕业的焦虑？》
- 4.《世界睡眠日 | 6个关于睡眠的小知识，你知道吗？》

更多内容请扫描二维码查看



## 心理支持资源

《心理服务资源汇总：在每一位同学需要帮助之时给予支持》



心理服务资源汇总



《谈谈心播客：分享心理知识，播撒心灵阳光》



谈谈心播客上新啦

第五期：在北师大用身体书写治愈诗篇

