

《运用积极心理学 提升“疯”能力》专题心理 讲座公开课暨 2023-2024 学期秋季青社班 第四次授课顺利开展

为加强我校学生社团骨干心理健康建设，积极改善自我心理状态，2023年12月7日15时至17时，《运用积极心理学 提升“疯”的能力》专题心理讲座公开课暨2023-2024学期秋季青社班第四次授课在重庆大学虎溪校区D1125教室、A区A8310教室顺利举行。本次课程由重庆大学“心擎”心理育人工作室心理咨询师胡楠老师主讲，重庆大学学生社团管理委员会杜京晓同学主持，青社班120余人参与学习，全校共200余人参与本次课程。

课程伊始，胡楠老师对本次专题讲座的授课内容做了简短的说明与总概，并进一步阐释本次授课的主题。



胡楠老师介绍课程概要

接着，胡楠老师以《运用积极心理学，提升“疯”的能力》为主题做了心理讲座。胡楠老师介绍了重庆大学校团委的哔哩哔哩平台《幸胡不楠》栏目，再以“什么是幸福”为引，阐述了大学生们的精神状态以及积极心理学的理念，并提出“停止抱怨，积极生活”的号召。



胡楠老师在授课

随后，胡楠老师提出了“幸福五元素—PERMA”的概念，分

别从积极的情绪、投入感、人际交往、成就感五个方面介绍了在生活中获得幸福的具体方法，并且胡楠老师向大家提出了“每天记录三件好事”的方法，在分享典型事例的同时，也鼓励同学们记录生活之中令人开心温暖的点滴。



胡楠老师对同学们寄予殷切祝福

至此，本次青社班专题心理讲座正式结束。希望通过此次团校课程，各社团骨干对积极心理学的起源与内涵有正确的认识，主动去发现自我的“心流”，学会自我调节，将获得幸福的方法应用于大学生活，在未来能够以更富有激情的心态开展社团工作。