

# 心理讲座预告

## 一、活动名称

青社班公开课之心理讲座：“积极心态‘疫’路同行”——  
积极心理学敲开幸福生活的大门

## 二、活动时间

2022年12月1日 14:30-16:00

## 三、活动地点

线上，腾讯会议（会议号：866 824 389）

## 四、参与人员

重庆大学全体学生

## 五、活动介绍

新冠肺炎疫情牵动着你我的神经，紧张、焦虑、悲伤……人们的情绪被裹挟着，很多人也正在经历着内心的煎熬。在疫情封校的日子里，我们特邀重庆大学管科学院研究生辅导员、B站《幸福不楠》栏目创办人、“心攀”工作室讲师——胡楠老师，与大家用积极的心态共同战“疫”，敲开幸福的大门。胡老师说：“心理的防护，跟身体的防护一样重要”，希望这份心理知识清单，能让封校生活中的你。重新发现身边的幸福。

## 六、主办单位

共青团重庆大学委员会

## 七、承办单位

重庆大学学生社团中心

## 八、联系人

王梦老师，65106054

张仲泽同学，13468220850

## 九、活动海报



青社班公开课之心理讲座

# “积极心态，‘疫’路同行”

——积极心理学敲开幸福生活的大门

**| 主讲人：胡楠**

重庆大学管理科学与房地产学院研究生辅导员  
重庆大学团委B站《幸胡不楠》栏目创办人  
重庆大学《大学生心理健康与成长》任课老师  
重庆大学辅导员名师工作室——“心擎”工作室讲师

**| 讲座内容**

什么是幸福五要素？  
是什么构成了我们的幸福感受？  
如何把积极的心态挖掘出来？

腾讯会议号：866 824 389

2022年12月1日 14:30-16:00

 腾讯会议二维码

 二课报名

 

主办：共青团重庆大学委员会  
承办：重庆大学学生社团中心