

青年报

服务大都会最活跃人群
YOUTH DAILY

总第13047期

2024年9月1日 星期日
甲辰年七月廿九
今日8版
新闻热线:61173737

真诚地为生活着的人们服务

生活周刊

LIFE WEEKLY

源自1925年·第2029期



给年轻人的心理课

夏日炎炎,不仅身体容易中暑,“情绪中暑”同样高发。在刚刚过去的暑假,华东师范大学心理健康教育与咨询中心策划并推出了面向大中小学及家长的“青春密钥”云课堂公益系列讲座,为青少年及其家庭提供心理支持,通过一堂堂给年轻人的心理课,赋能青少年心理健康成长。在“青春密钥”云课堂里,找到赋能青少年心理健康的一把钥匙。

06 明日复明日,怎么破?

07 积极心理剧,怎么演?

08 孩子好情绪,怎么来?



Hi,原来你也在这里!
欢迎关注青年报·青春上海
微信公众号



02-05

【文/青年报记者 郭佳杰 制图/李肇】

步入大学,你们将踏入一张多彩的画卷,与高中时代的墨香与灯火相比,这里多了一份自由与广阔。高中,是青春的起跑线,你们埋首于书海,追逐着分数与梦想的交织;而大学,则是那片任由你翱翔的天空,每一片云彩都藏着无限可能。

独立人格的培育,是大学的第一课。在这个全新的环境里,不再有老师紧锣密鼓的督促,也没有父母无微不至的关怀。你要学会为自己这条小船掌舵,你要学会和同伴携手迎接风雨。去参加社团吧,无论是体育的激情还是科创的乐趣,都能让你在团队中找到自我,学会承担责任,培养那份“胜不骄,败不馁”的坚韧。

确立良好的学习习惯,是大学成长的基石。大学的学习,不再局限于课本与课堂。讲座、研讨会、图书馆……每一处都是知识的宝库。带着好奇心走进那些充满智慧的殿堂,你会发现,原来学习的乐趣可以如此丰富多彩。打开你们学校的官网或者文化日历,尝试着去听一场讲座,它会引领你穿梭于学术与文化的盛宴,每一次聆听都是心灵的洗礼,每一次参与都是智慧的累积。

课余时间的合理利用,是丰富生活的秘诀。大学,是青春最绚烂的舞台。不必急于赶路,偶尔也要停下脚步,享受那份宁静与美好。在一站式学生社区里,找一个舒适的角落,捧一本好书,让心灵在文字间徜徉;或是参与一场艺术展览,感受艺术的魅力,让灵感在色彩与线条间碰撞;又或者,不妨逛逛“藏身”校园的博物馆,它们是知识的宝库,是心灵的栖息地,是一个让你不经意间和历史对话的契机。

大学四年,最重要的是什么?是自我发现与成长。在这里,你将遇见更好的自己。不必急于追求结果,享受过程中的每一个瞬间,因为那些经历与感受,都将成为你一生中最宝贵的财富。愿你们以梦为马,不负韶华,在青春的画卷上留下最绚烂的一笔。