提升大学生幸福感

心理健康教育与讲座

目的：增强大学生对心理健康的认识，提供应对压力、焦虑和抑郁等心理问题的策略。

活动形式：邀请心理学专家进行专题讲座，开展心理健康工作坊，如正念冥想、情绪管理等。

活动形式：成立音乐、绘画、摄影、编程、运动等各类社团，定期举办活动、比赛和展览。

志愿服务与社会实践

目的：通过参与社会服务，培养社会责任感，增强自我价值感和成就感。

活动形式：组织支教、环保、社区服务等志愿服务项目，以及企业

总而言之，大学生作为新世纪的中坚力量势必调节好自己身心健康，为祖国繁荣富强贡献自己力量