**福州软件职业技术学院励学讲坛通识教育系列讲座主题**

**通识教育讲座（一）**

【主讲人】：廖美玲（福建医科大学心理学系主任）

【题 目】：发现心流：日常生活中的最优体验

【内容简介】：

一、什么是心流？

二、心流的构成要素

三、如何在日常生活中寻找心流？

心流（Flow）是由匈牙利心理学家米哈里·契克森米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）在20世纪70年代提出的一个心理学概念，用来描述人们在进行某些活动时所经历的一种完全沉浸和享受的状态。心流体验在许多领域都可能出现，包括艺术创作、体育运动、学习、工作等。心流是一种理想的心理状态，它不仅能够提升个体的幸福感和生活满意度，还能够促进创造力和学习效率。

【主讲人简介】：

廖美玲，女，福建医科大学心理学系主任，教授，硕士生导师。

国家二级心理咨询师，

全国高等医学教育学会医学心理学教育分会常务理事，

福建省心理学会理事暨心理咨询与治疗专委会主任，

福建省高等院校心理援助联盟副理事长，

福建省医学会行为医学分会常务委员，

福建省社会心理学会理事，

福州市城乡治理专家委员会委员，

福州市青少年事务社会工作者协会副会长，

福建省共青团 12355 服务平台指导专家，

闽侯县检察院特聘专家。

**通识教育讲座（二）**

【主讲人】：李苑、戴禹珂、黄宇清（福软通识教育中心）

【题 目】：Life Design

【内容简介】：

Life Design（生活设计）是一种以设计思维为基础的方法论，它帮助个人理解自己的生活，并对其进行规划和改善。这种理念认为，生活可以像设计产品一样被设计和优化，以实现个人的目标和愿望。

Life Design的核心在于帮助学生主动塑造自己的生活，而不是被动地接受现状。通过这种方法，人们可以更有意识地设计自己的职业、人际关系、健康和个人成长等方面，以实现更加满意和有意义的生活。

设计职业规划——戴禹珂、

设计构建人际关系——黄宇清、

设计个人成长路径——李苑

**通识教育讲座（三）**

【主讲人】：黄钊（福软就业处）

【题 目】：探索多元路径，规划卓越未来

【内容简介】：

主题主要围绕探索学生多元的职业发展路径，设计并规划人生卓越的未来。引导学生了解当前主要的毕业去向，无论是直接就业、继续升学、出国深造还是创业，每一种选择都有其独特的价值和挑战；激励学生结合自己的兴趣、能力和长远规划，做出最适合自己的选择，并通过分享成功案例，展示不同路径下的职业发展前景。

**通识教育讲座（四）**

【主讲人】：林俊兰（福软通识教育中心）

【题 目】：提升学习力：西蒙学习法的应用策略

【内容简介】：

西蒙学习法源自诺贝尔奖得主赫伯特·西蒙，本次讲座将深入探讨如何运用西蒙学习法提升个人学习力，建立一套系统化的学习策略。讲座将从积极学习动机、有效学习方法和必要的时间投入等方面来分享学习策略，提高学习效率，以期在职业道路上实现持续的个人成长和能力提升。

**通识教育讲座（五）**

【主讲人】：庄娴艺（福软通识教育中心）

【题 目】：提升表达能力：解锁沟通的艺术

【内容简介】：

在信息爆炸的时代，清晰、精准、富有感染力的表达能力成为衡量个人综合素质的重要标尺。无论是日常交流、职场汇报，还是文学创作、公众演讲，良好的表达能力都能让我们在人群中脱颖而出，更有效地传递思想，促进理解与共鸣。讲座将围绕表达力、逻辑力、故事力三大模块，传授提升沟通效率的秘诀，通过案例分析、现场演练等形式，帮助学生提升表达能力，学会在沟通中展现自我，影响他人，为未来的学习、工作与人生奠定坚实的基础。