



The MGH Center for  
Cross-Cultural Student  
Emotional Wellness  
Consortium

# 疫情期间 克服挑战 实现突破

## How to Thrive through COVID-19



一个面向国际学生的、  
和心理专家深度沟通、赋能成长的8星期项目

“在这个特殊时期，感到悲伤、紧张、困惑、害怕或生气都是正常的现象。了解如何面对挑战，并收获将其转化为宝贵的成长经历。”



杨意博士

哈佛与牛津大学背景的临床心理学家  
CCCSEW中国心理教育主任  
留学生心理健康专家  
微信公众号：孩子出国后 (ID: Haizhichuguohou)



The MGH Center for  
Cross-Cultural Student  
Emotional Wellness  
Consortium

## 疫情期间如何面对挑战？

与同龄国际学生和临床心理专家  
就针对性话题展开讨论  
以赋能提高抗压能力，实现学术突破

讨论话题包括（不限于）：

- 了解自己的学习风格，更好地适应线上学习
- 构建良好亲子关系，营造和谐家庭氛围
- 学会应对因线上学习而产生的孤独感
- 学会面对压力、提高学术成就
- 如何面对并处理不确定性

第一次会议定于 2021年 1月

## 如何报名

请于 2021年 1月1日 前  
向您所在的学校递交申请

有关费用和更多详细信息，请通过  
以下邮箱与我们联系：  
[info@mghestudentwellness.org](mailto:info@mghestudentwellness.org)

研究表明小组集体讨论对  
提高儿童和青少年心理健康  
非常有效

- 临床儿童心理学  
杂志



The MGH Center for  
Cross-Cultural Student  
Emotional Wellness

麻省总医院跨文化  
学生情绪健康中心



MASSACHUSETTS  
GENERAL HOSPITAL

麻省总医院



HARVARD MEDICAL SCHOOL  
AFFILIATE

哈佛医学院附属机构