附件2

**团体辅导类活动**

“适者大成”——适应成长专题滚动式团体心理辅导项目介绍

1. 活动内容

本活动包括一系列共8场的适应与成长专题团体心理辅导，帮助同学们增强适应能力，促进心理健康的成长，引导同学们积极主动参与社交活动。本次适应与成长专题系列包括适应和成长两大板块，内含人际关系、面对压力、情绪调节、自我意识等4个主题共8场团辅活动，见下表:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 板块 | 主题 | 活动项目 |
| 10月14日  15：00-17：00  10月17日  19：30-21：30 | 适应 | **人际关系主题系列团辅——萍水相逢** | 项目1)破冰--找到这个人  项目2)个性名牌秀  项目3)一句话故事  项目4)创意动作接龙 |
| 10月28日  15：00-17：00  10月31日  19：30-21：30 | 适应 | **面对压力主题系列团辅——压力解压舱** | 项目I)找零钱  项目2)压力气球  项目3)减压接龙  项目4)感恩接力赛  项目5)感恩盒制作 |
| 11月11日  15：00-17：00  11月14日  19：30-21：30 | 适应 | **情绪调节主题系列团辅——情绪知多少** | 项目1)情绪猜猜乐  项目2)Emoji大秀场  项目3)花落知多少  项目4) Yes or no |
| 11月18日  15：00-17：00  11月21日  19：30-21：30 | 适应 | **自我意识主题系列团辅——心灵之桥：探寻自我与连接他人** | 项目I)心有灵犀·破冰之旅  项目2)自我拼图·认知探索  项目3)“心途同航，共筑暖阳”  项目4)信任之塔·团队协作 |
| 11月25日  15：00-17：00  11月28日  19：30-21：30 | 成长 | **人际关系主题系列团辅——沟通同心圆** | 项目I)乌鸦喝水  项目2)传声简  项目3)人际大富翁  项目4)答非所问 |
| 12月5日  19：30-21：30 | 成长 | **面对压力主题系列团辅——心灵漫游趣味解压** | 项目1)数字炸弹  项目2)萝卜蹲  项目3)鸭梨山大  项目4)肌肉放松法 |
| 12月16日  15：00-17：00  12月19日  19：30-21：30 | 成长 | **情绪调节主题系列团辅——情绪急救箱DIY** | 项目1)表情包猜猜猜  项目2)情绪海龟汤  项目3)情绪万花筒  项目4)情绪怪兽 |
| 12月23日  15：00-17：00  12月26日  19：30-21：30 | 成长 | **自我意识主题系列团辅——心灵拼贴诗** | 项目1)个人拼贴诗创作  项目2)诗歌接龙创作  项目3)分享环节  项目4)一面手账制作 |

1. 注意事项：

1.为了获得良好的参与体验和团辅效果，团体心理辅导需要限制参与人数。参与者在上午场与下午场中自选一场参与，请勿重复报名。

2.各主题团辅时间可能有改动，请关注“广州应用科技学院心理中心”公众号获取具体通知。