附件3

素质拓展类活动

一、正念减压体验活动

1. 活动内容

参与者可体验到节选自《八周正念减压之旅》里的6种正念练习方式，包括正念行走、正念葡萄干训练、正念20分钟静坐、身体扫描、正念沟通与回应、正念融冰体验。参与者可在指导者的引导下完成练习并分享体会，了解心理健康角度的专业减压方法，学会深度自我调适。

2.活动时间：10-11月 周四晚 19:30

3.活动地点：图书馆

二、心理素质拓展系列活动

1.活动内容

本活动分为“自我探索区”“情绪体验区”“人际互动区”“大脑开发区”四个分类区域，参与者可在相应区域通过游戏式体验而学习心理健康知识和调节技巧。

为完善素质拓展系列活动项目，主办方会对详细活动内容进行恰当补充修改，以达到更佳活动效果，届时请见广州应用科技学院心理中心公众号推送。

广州应用科技学院心理中心

2.活动时间

11月16日 周六 上午9:00-11:30 下午14:30-17:00

3.活动地点：心理健康教育中心 团体活动室