

附件 1:

“积蓄‘心’能量”心灵作品征集暨 21 天打卡活动

一、活动目的

为深入贯彻落实高校心理健康教育工作，积极发挥心理健康月的育人功能，进一步提升大学生心理健康意识，引导学生关注自我身心发展，特举办心灵作品征集暨 21 天打卡活动。活动旨在引导学生在创作中治愈、在坚持中成长，将心理健康理念内化于心、外化于行，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态，不断增强心理韧性，为学生的健康成长与全面发展注入持久动力，营造积极向上、充满活力的校园文化氛围。

二、活动主题

积蓄‘心’能量

三、活动对象

全体学生

四、主办单位

校心理委员会主办，各二级学院心理委员会承办

五、活动时间

3 月 28 日—6 月 30 日

六、活动内容

（一）心灵作品征集活动

1. 告别内耗——“主题海报设计”，要求原创，严禁抄袭。

绘画请使用 A4 大小专用绘画纸；

2. 看见情绪——“情绪可视化创意制作”，通过使用黏土、纸艺、布料、废旧材料等制作雕塑或装置（可包含简单机械、光影或声音元素）等，围绕一种核心情绪（如喜悦、焦虑、宁静、孤独、希望等）进行创作。**材料不限；**

3. 收集春天——“DIY 植物书签”，要求原创，严禁抄袭。活动专用空白书签（由校心理委员会按需按量统一提供，具体发放方式见微信公众号）。该空白书签为覆有透明保护膜的基底，参与者需在两层保护膜之间进行创作。必须使用真实、干燥的植物素材（如压制过的树叶、花瓣、草叶等），鼓励使用在校园内安全收集的植物。可使用极少量安全的胶水（如白胶）进行固定，禁止使用任何可能腐蚀或存在安全隐患的化学制剂、尖锐金属、大颗粒重物等。作品最终需保持书签的扁平形态。

（二）21 天打卡活动

行动的微光——“21 天打卡活动”，参与者需连续 21 天将每日阅读积极美文或运动的视频发布至微信朋友圈，并配以指定文案，具体要求如下：

阅读美文打卡文案：今天是“行动的微光——21 天打卡活动”第 X 天。坚持微小行动，积蓄内心能量。在阅读中遇见更好的自己，让每一天都闪闪发光。

运动打卡文案：今天是“行动的微光——21 天打卡活动”第 X 天。用汗水浇灌坚持，用行动点亮微光。每一步都在靠近更健康、更从容的自己。

七、报名形式

1. 心灵作品征集活动：请同学们依据个人兴趣按类型报名，可同时报名多项，请报名的同学填写《“心灵作品征集”报名表》（见附表），与原创作品一并交到校心理委员会办公室（敬德楼228）。

2. 21天打卡活动：具体报名方式及活动细则将通过“同大心理健康教育与咨询中心”微信公众平台发布，请有意参与的同学及时关注公众号通知。

八、活动要求

1. 作品要求原创，严禁抄袭；

2. 提交作品时需附填写完整的报名表，信息不全或不符合主题要求的作品不予参评；

3. 打卡参与者需确保打卡内容连续、真实，打卡活动需严格遵循微信公众平台发布的细则，中途中断或补打卡视为无效；

九、奖项设置

1. 心灵作品征集活动：设立一等奖2名、二等奖3名、三等奖5名及优秀奖若干名，并发放相应奖品。获奖优秀作品将会在“同大心理健康教育与咨询中心”微信公众平台上专栏展示。以资鼓励。

2. 21天打卡活动：凡成功完成连续21天打卡、并经中心认定符合活动要求的参与者，均可获得精美礼品一份，以表彰其在活动期间展现的坚持与行动力。

附表：

“心灵作品征集”报名表

姓名		性别	
学院		班级	
联系方式		作品类型	
作品名称			
作品 灵感/立意			

附件 2:

第四届“校园定向越野 激情穿越青春”趣味赛

一、活动目的

“校园定向越野 激情穿越青春”趣味赛将体育运动与心理成长深度融合，旨在通过充满挑战与趣味的户外探索，引导同学们在奔跑中激活身心，在协作中传递温暖，真正体验运动对心理健康的积极赋能。比赛开始后，参赛队伍抽取一张地图，依照地图上标记点顺序完成指定任务，裁判会给过关的队伍一张过关凭证，在限定的时间内以最快的速度完成比赛。

二、活动主题

校园定向越野 激情穿越青春

三、活动对象

全体学生，以团队形式报名

四、主办单位

校心理委员会主办

五、活动时间

4月11日

六、活动地点

山西大同大学校园内

七、活动流程

具体活动流程由校心理委员会另行通知

八、注意事项

1. 参赛人员需端正自己的比赛心态（安全第一）；
2. 赛前，比赛地图由裁判长保管，不得向他人泄露任何与比赛有关的信息；
3. 全程保证比赛的公平性、公正性。

九、奖项设置

一等奖 1 组、二等奖 1 组、三等奖 1 组、优秀奖若干。

附件 3:

第十四届“演绎‘心’世界”校园心理情景剧大赛 暨第九届全国高校心理情景剧校内选拔赛

一、活动宗旨

本次活动旨在通过生动的情景剧形式，展现大学生在成长过程中面临的心理困惑与挑战，围绕情绪调节、自我认知、人际关系等心理健康主题展开探索。活动鼓励学生以艺术创作表达内心世界，提升心理健康意识，促进心理素质的全面发展。同时，通过情景剧的演绎与分享，营造积极向上的校园心理文化氛围，为全国高校心理情景剧大赛选拔优秀作品，推动心理健康教育的创新与实践。特举办我校第十四届校园心理情景剧大赛。

二、活动主题

演绎‘心’世界

三、主办单位

山西大同大学学生工作部

四、参赛对象

全体学生，每学院推选一支队伍参加全校角逐，每队人数不得多于 12 人（包括灯光、音乐、PPT 负责学生），每队参与心理剧表演的学生不得少于 5 人。

五、参赛要求

1. 剧本：剧本要求原创，内容健康积极，内容紧密围绕大学生现实生活中的热点问题展开，如环境适应、人际交往、学习生

活、择业就业、家庭关系、情感困惑等，聚焦学生普遍存在的心理困惑。创作应着重刻画角色内在的心理冲突与调适过程，在展现心理问题的同时，提供合理、积极的解决方法，给予大学生启迪与鼓舞，促进其健康成长与心灵满足。通过鲜活生动、寓意深刻、感情真挚的表演，使参与者和观众在自发、和谐、轻松的氛围中获得心灵的感悟与成长，传递积极向上的价值。

2. 剧目时长：**8—12分钟**，不得超过12分钟。

3. 演员要求：所有参与表演的学生必须为本校学生。

六、比赛日程

（一）初赛

各学院自行组织初赛，初赛请于3月27日前完成。以学院为单位，每个学院推送一支参赛队伍，将推选的最终参赛队伍的纸质版报名表和纸质版心理剧剧本（盖学院章）于3月31日晚17:00前交至敬德楼425，电子版心理剧剧本发至邮箱XLZXZX@sxdt dx.edu.cn，联系人：吴茂珍老师；联系电话：0352-7158170。邮件和附件标题：“学院+心理情景剧剧本”。心理剧报名表见附表3。

（二）半决赛

1. 比赛时间：4月18日

2. 比赛地点：敬德楼228、220（如有变动另行通知）

3. 比赛规则：可不带妆，各队伍依据前期安排顺序进行表演，由心理中心评委老师进行现场点评，最终推选8名优秀剧目进入

决赛。

(三) 决赛

1. 内容及要求：**心理剧决赛**。半决赛评选出的 8 支队伍参加。

2. 比赛时间：4 月 26 日 19:00—21:00

3. 比赛地点：本真楼演播厅（如有变动另行通知）

4. 比赛规则：

（1）各参赛队伍于赛前一天进行抽签，决定出场顺序。

（2）各队伍按次序进行表演，由评委老师进行现场评分，去掉一个最高分和最低分，给出最后得分，最终按分数高低评出优秀剧目。

（3）评分标准详见附表 2。

（4）比赛结果：将于比赛结束后公布于心理健康教育与咨询中心网站及同大心理健康教育与咨询中心微信公众号。

七、奖项设置：设置学院团体一等奖 1 名，二等奖 2 名，三等奖 3 名，优秀奖和优秀组织奖若干，为表演学生颁发荣誉证书。

附表 1:

第十三届校园心理情景剧剧本

题目: _____

学院: _____

班级: _____

姓名: _____

指导教师: _____

正文要求（提交时请将此段删除）：

题目（小二，仿宋，加粗，段前 0，段后 0）

标题：（四号，宋体，加粗，段前 0，段后 0）

文本（小四号，宋体，段前 0，段后 0，行间距 1.5 倍）

附表 2:

第十三届校园心理情景剧评分标准

评分项目	评分标准	单项得分
剧本内容 (20分)	提供的剧本清晰、完整,属于原创	
主角主题 (10分)	剧目围绕大学生当前存在的现实问题	
演员展示 (40分)	主角配角等在表演时行为表达流畅、 配合默契、剧情过渡自然	
舞台技术 (20分)	体现出心理剧的技术以及舞台音乐、 道具等的使用	
观众反应 (10分)	能感染观众,引起观众情绪体验的共 鸣与思考	
总分 (100分)		

附表 3:

第十三届校园心理情景剧报名表

参赛学院（签章）						
心理剧名称						
指导老师及联系电话					心理剧负责学生 及联系电话	
演员 信息	姓名	班级	手机号	姓名	班级	手机号
剧本介绍		心理剧内容概要（限 150 字以内）				

附件 4:

第十一届“十佳心理委员”风采大赛

一、活动目的

为进一步推进我校大学生心理健康教育工作的深入开展,引导帮助大学生身心健康协调发展,提高大学生心理健康水平,构建和谐校园,结合我校实际情况,发挥各学院心理辅导干部、各班级心理委员的积极能动作用,广泛传播大学生心理健康的知识,传达健康生活的理念。特此进行第十一届山西大同大学校园“十佳心理委员”的评选,以期为广大心理委员树立良好榜样,提高全校心理委员整体工作状态和能力,推动大学生心理健康教育。

二、活动时间

3月20日—6月20日

三、活动地点

初选活动场地由各班心理委员按需自由选择,决赛地点另行通知

四、参加对象

全体2025级班级心理委员,且在班级组织不少于4次关于心理健康的活动。

五、主办单位

校心理委员会主办

六、活动内容

本次评选活动共分为三个阶段:

第一阶段:3月20日至5月20日

1. “辩中论风采——展能力,望未来”辩论赛

通过成员之间的辩论展现其思维能力、逻辑能力和表达能力,看

其是否符合校心理委员会对成员的要求。**辩论主题：**心理委员在助人过程中，共情比理性引导更重要还是理性引导比共情更重要？**活动内容：**将成员们按辩论主题分组，每组若干人。通过抽签决定正反方，进行辩论，限时**30**分钟，让观众进行投票，评选出最佳辩手，评选标准见下表—**山西大同大学十佳心委评选表**。此次活动锻炼了心理委员们的反应能力，让其在紧张的环境当中充分地表达自己的思想与观点进而提高自己与他人交流的能力，更好地与他人交谈。

2. “心理班会显风采——我工作，我快乐”班会活动

通过心理班会的策划，了解各参选者的组织能力和创新能力，帮助大家更加清晰地了解参选者的实际工作能力以及个人对心理委员工作的认识和态度。通过此次活动，使同学们更加全面地了解心理健康的内涵，增强各班心理委员的责任感。

第二阶段：5月20日—5月30日

根据第一阶段评选审核结果，选出符合条件的前30名心理委员，在心理委员会微信公众平台进行公示并投票选出前20名进入第三阶段评选。

第三阶段：6月18日

通过投票选出的前20名心理委员需采用演讲的方式对所做工作进行展示，由现场评委（校领导及各学院副书记）评选出十佳心理委员，并为其颁发证书。之后，将在微信公众号平台、校园官网等平台对十佳心理委员评选进行报道，为广大心理委员树立良好榜样。

七、奖项设置

推选10名“十佳心理委员”并颁发荣誉证书。

附表：

山西大同大学十佳班级心理委员评选审核表

学院	班级	心理委员	联系方式
活动地点	日期	审核人员	得分

一、最佳辩手评选标准；

1. 语言表达能力（辩手辩论是否符合主题，辩手是否有真情实感，吐字清晰，语言流畅）

优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）

2. 逻辑思维（辩手辩论是否有理有据，逻辑严密；层次清晰，围绕本方观点进行辩驳。

优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）

3. 辩驳能力（辩手是否可以合理使用各种辩论技巧，是否能够抓住对方失误，切中要害，是否可以运用适量例证来反驳对方观点）

优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）

4. 临场反应（辩手是否积极回答，从容应对，是否反应敏捷，从容应对，不回避）

优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）

5. 综合印象（辩手是否仪态着装合理，大方自然，是否尊重评委，对方辩友以及现场观众）

优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）

二、策划书评选标准

1. 策划书的完整性与可行性（是否主题鲜明、步骤详细可操作，包含灵活变换的应急预案）。

优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）

2. 活动的趣味性，新颖性。

优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）

★3. 团队参与度（有无学生交流互动过程，视交流程度及现场效果气氛打分）。

优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）

★4. 活动人员的积极性。

优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）

5. 活动是否进行得井然有序（活动顺畅，不混乱）。

优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）

★6. 心理委员专业素质（心理知识穿插以及心理知识技能的运用）。

优秀（ ） 良好（ ） 合格（ ） 不合格（ ）

7. 心理委员的沟通能力。

优秀 () 良好 () 合格 () 不合格 ()

8. 心理委员敏锐的观察能力 (能发现参与者的心理需求和心理变化)。

优秀 () 良好 () 合格 () 不合格 ()

9. 心理委员的组织能力, 应变能力。

优秀 () 良好 () 合格 () 不合格 ()

★10. 活动的完成程度。

优秀 () 良好 () 合格 () 不合格 ()

11. 活动进行的流畅性。

优秀 () 良好 () 合格 () 不合格 ()

★12. 参与者对活动的反馈评价 (随机抽查参与同学)。

优秀 () 良好 () 合格 () 不合格 ()

13. 对活动所传达思想的总结。

优秀 () 良好 () 合格 () 不合格 ()

14. 活动记录 (是否包含活动照片, 记录, 事后总结, 报道等)。优秀 () 良好 ()

合格 () 不合格 ()

15. 对本次活动的的评价。

优秀 () 良好 () 合格 () 不合格 ()

说明: 第一, 本次评分以百分制计分。

第二, 如果参与活动的人员不齐, 少到一人扣一分。

第三, 注意活动现场秩序, 保证人员安全。

第四, 评分标准。

凡★标题目分值优秀 10 分, 良好 8 分, 合格 6 分, 不合格 4 分;

其余题目分值优秀 5 分, 良好 4 分, 合格 3 分, 不合格 2 分。

附件 5:

“绽放‘心’笑容”世界微笑日活动

一、活动主题

绽放‘心’笑容

二、活动目的

世界微笑日传递师生校园的微笑，用微笑对待每一天，用微笑去感染身边的每个人，用微笑去除内心的隔阂，真诚待人，自信生活。每个人的笑都很美，笑是人际交流最美的语言。每天对自己微笑一下，把微笑传递给每一位同学，传达到校园的每一个角落，用笑去感染身边的每一个人。

三、活动对象

全体学生

四、主办单位

校心理委员会主办，各二级学院心理委员会承办

五、活动形式

各学院自行创意，形式不限。

示例：

1. 微笑三连拍：提前制作笑脸面具，让同学们戴着“微笑面具”拍照，也可以和戴着笑脸面具的校心委成员合影。（拍照同学有礼品赠送）。

2. 微笑接力：活动前准备一张展板大小白纸，提前勾出笑脸的轮廓，让同学用蜡笔接力涂色的区域，每个参加涂鸦的同学可根据自己的喜好从提前准备好的蜡笔中选择颜色进行涂鸦，画完以后展出。（参与涂鸦的同学可获得精美贴纸或微笑胸标一个）。

3. 微笑投手：参加活动的同学，3 米外向笑脸掷箱中投掷乒乓球，从嘴部、眼部投入均可，每人有一次投掷机会，投中者赠送笑脸胸标一个，未投中者赠送贴纸一张。

六、活动时间

5 月 8 日

七、活动地点

各学院自行选择地点

八、活动要求

各学院将微笑日活动策划方案、活动过程、图片、表演、视频等纸质及电子版资料、活动新闻报道稿上报校心理委员会。

附件 6:

“触摸‘心’温度”母亲节活动

一、活动主题

触摸‘心’温度

二、活动目的

本次活动旨在弘扬中华民族孝亲敬长的传统美德，增强学生感恩意识，促进学生与家长之间的情感交流。通过多样化的活动形式，搭建家校沟通的桥梁，推动家庭与学校的深度合作，营造和谐共育氛围。活动将引导学生践行感恩，帮助家长更好地参与孩子的成长过程，深化家校共育理念，助力学生全面健康发展，为培养德智体美劳全面发展的新时代青年奠定坚实基础。

三、活动对象

全体学生

四、主办单位

校心理委员会主办，各二级学院心理委员会承办

五、活动时间

5月4日—5月11日

六、活动地点

各学院决定活动地点：如教室/敬德楼前/奥宇广场等

七、活动形式

各学院自行创意，形式不限。

示例：

1. “家校共育，携手同行”家长讲座：邀请教育专家或心理学家为家长举办讲座，探讨家庭教育的重要性及如何与学校合作，共同促

进孩子成长。提升家长的教育理念，增强家校合作的意识。

2. “爱的印记，成长足迹”照片展：收集学生与母亲的合影，以及成长过程中的重要时刻照片，举办照片展览。通过照片展示，回顾成长历程，增强家庭与学校之间的联系。

3. “时光信箱，写给未来的信”：设置一个“时光信箱”，让学生和家长分别写一封信给未来的彼此。学生可以写下对母亲的感恩与未来的承诺，家长则可以写下对孩子的期望与祝福。信件由学校保管，约定在一年后的母亲节开启。通过这种形式，让家长和孩子在时间的长河中感受彼此的成长与变化，增强家校共育的延续性和情感深度；

八、活动要求

各学院将母亲节活动策划案、活动过程、图片、表演、视频等纸质及电子版资料、活动新闻报道稿上报校心理委员会。

附件 7:

“乐享‘心’生活”心理短视频征集

一、活动目的

为深入贯彻落实高校心理健康教育工作要求,增强大学生心理健康意识,普及心理健康知识,引导大学生关注心理健康问题,科学应对压力,预防心理行为问题和精神障碍的发生,倡导积极寻求专业帮助,关怀和理解精神障碍患者,特举办“乐享‘心’生活”短视频征集活动。通过线上短视频的形式,鼓励大学生以创意表达心理健康主题,营造积极向上的校园心理文化氛围。

二、活动主题

乐享‘心’生活

三、活动对象

全体学生

四、主办单位

山西大同大学学生工作部

五、活动时间

3月10日—4月16日

六、活动内容

本次短视频征集活动内容可包括但不限于以下方向:大学生常见心理问题及应对策略小妙招(如“番茄工作法”“非暴力沟通”等);心理健康科普知识及增强心理健康意识的方法(如“踢猫效应”“首因效应”等);科学缓解压力的技巧与预防心理行为问题的措施(如“腹式呼吸法”“身体扫描冥想”等);寻求专业心理帮助的途径(如“学校心理支持资源介绍”“社会与网络资源介绍等”)等。

七、征集形式

1. 作品形式：短视频（如微电影、动画、情景剧、科普讲解等）。
2. 作品时长：5 分钟以内。
3. 作品格式：MP4 格式，分辨率不低于 1080P。
4. 音频要求：语言表述准确规范，音乐和音效使用恰当，配音流畅，主声与伴音音量配合得当。
5. 报送方式：请报名的同学填写“心理短视频征集报名表”（见附表），交至校心理委员会办公室（敬德楼 228），电子版（报名表及短视频作品）发送至邮箱：XLZXZX@sxdt dx.edu.cn。邮件及附件标题格式：“学院+姓名+短视频作品”。联系人：吴茂珍老师，联系电话：0352-7158170。

七、活动要求

1. 坚持正确的政治方向、价值取向和舆论导向，符合社会主义意识形态和社会主义核心价值观。
2. 符合公序良俗，尊重中华优秀传统文化和民族风俗习惯，不违背社会公德、职业道德和家庭美德。
3. 确保作品的科学性、原创性，不得侵犯第三方的著作权、肖像权、名誉权、隐私权等权利。
4. 作品以健康科普为主，不得夹杂商业宣传推广内容。
5. 参赛作品须为原创，严禁抄袭或剽窃他人作品。
6. 作品内容健康向上，符合活动主题，具有积极的教育意义。

奖项设置

一等奖 1 名、二等奖 3 名、三等奖 5 名、优秀奖若干。优秀作品将通过“同大心理健康教育与咨询中心”微信公众平台展示。

附表：

“乐享‘心’生活”心理短视频征集报名表

姓名		性别	
学院		班级	
联系方式		邮箱	
短视频作品			
作品 灵感/立意			

附件 8:

“悦享‘心’旅程，健康伴我行”“5·25”大型现场心理咨询 暨心理游园会

一、活动目的

为深入推动大中小学心理健康工作一体化建设，培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和的心理品质，通过举办现场心理咨询暨心理游园会活动。以心理游戏互动打卡以及现场咨询等形式，普及心理健康知识，学习心理调适技能，宣传“有心理困惑就找心理咨询中心”的服务理念，提升心理咨询中心的知晓度与影响力，营造积极向上的校园心理氛围，助力学生身心健康发展，进一步构建和谐校园。

二、活动主题

悦享‘心’旅程，健康伴我行

三、活动时间

5月23日

四、活动地点

御东校区天翔体育场、新平旺校区操场

五、活动对象

全体师生、受邀的大同市中小學生

六、主办单位

山西大同大学学生工作部及各学院

七、活动内容

本次活动设立五个分区，分别为：

1. **心理咨询区**：心理咨询中心的全体专兼职心理咨询师现场为大

学生“把脉”，耐心、热情、细致而有针对性地为 学生解答和分析现实心理问题，对于现场不能解决的心理问题，咨询师建议学生预约个体咨询。

2. 科普展览区：将对 2025 级大学生精心设计的心理手抄报优秀作品及心灵作品征集集中的优秀作品进行展出，创意无限的作品定会让同学们流连忘返。届时，将为学生们发放大学生心理健康自助手册和设计制作精美的心灵书签。

3. 手工制作区：通过黏土制作、涂石膏像、扭扭棒等手工制作方式帮助同学们放松心情、排解压力，将自己的内心想法通过手工制作的方式显现出来，帮助学生更好地明晰自身当前的状态与心情。

4. 箱庭体验区：心理中心的国家二级心理咨询师带领同学体验沙盘游戏，在这个环境中感受到温暖、尊重和关注。

5. 心理游园区：同学们通过参与“东南西北跑”“乒乓解压球”“解密汉诺塔”等丰富多彩的心理游戏，以游戏升级打卡的方式锻炼自我、提升自我、完善自我，打卡完成后，可根据打卡情况领取对应小奖品。

八、学院承办项目申报要求

为确保游园会活动内容的丰富性与专业性，扩大参与覆盖面，本次活动在御东校区和新平旺校区共设置多个互动体验点。其中，御东校区游园会将设置 16 个活动体验点，6 个由心理中心承办，其余 10 个由各学院承办；新平旺校区共设置 10 个活动体验点，6 个由心理中心承办，其余 4 个由各学院承办。现面向各学院征集承办体验点活动方案，具体事宜通知如下：

1. 申报数量：各学院限提交一个活动方案，由心理中心统一遴选，

最终确定御东校区 10 个、新平旺校区 3 个入选方案。

2. 提交时间： 请各学院于 4 月 20 前将活动方案电子版发送至指定邮箱：XLZXZX@sxdtdx.edu.cn。邮件及附件标题格式为：“学院+活动方案名称”。联系人：吴茂珍老师，联系电话：0352-7158170。

3. 方案内容： 活动方案需包含活动名称、形式、流程、预计参与人数等，并明确注明所需预算及所需物料清单。

4. 物料保障： 入选学院的承办项目，其活动所需材料届时将由心理中心统一购买发放。

附件 9:

“彩绘人生”系列团体心理辅导活动

一、活动目的

团体心理辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中观察、学习、体验，认识自我、探索自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以促进良好的适应与发展的助人过程。在培养自信与人格、发展想象力和创造力等方面发挥积极的作用。

二、活动主题

彩绘人生

三、对象招募

在“同大心理健康教育与咨询中心”微信公众号发布招募海报，学生自愿报名参加，心理中心按照活动目的甄选出适合参加该主题团体辅导的学生或教师参加活动。

四、团体规模

封闭式团体 8—16 人/组，由专兼职心理健康教师带团。

五、活动时间

3 月 15 日—6 月 15 日，每个主题团体辅导活动每周 1 次共 6—8 次，每次 2 小时。

六、活动地点

南校区敬德楼团体箱庭室 210 室、220 室。

七、活动内容

序号	主题	负责	类型	时间	地点
1	一沙一世界，妙手绘新天	苗小翠	自我成长类	3.15-6.15	敬德楼 210室
2	圆中见心·曼陀罗	李叶	绘画疗愈类	3.15-6.15	敬德楼 220室
3	拼豆工坊，“豆”趣横生	武晓蕊	放松减压类	3.15-6.15	敬德楼 220室
4	8周正念减压慢时光	曹晓玲	正念体验类	3.15-6.15	敬德楼 220室
5	情绪游乐园：好玩又治愈的心理之旅	白佳	情绪调节类	3.15-6.15	敬德楼 220室
6	植此青绿，且听心吟	吴茂珍	生命教育类	3.15-6.15	敬德楼 220室
7	生涯启航，逐梦未来	王惠仙	生涯发展类	3.15-6.15	敬德楼 220室
8	减压赋能，温暖同行	专职心理健康教师团队	辅导员关爱类	3.15-6.15	敬德楼 220室