

湖北科技学院学生工作部(处)

湖科学通【2025】 36 号

心理主题沙龙（团辅）进社区活动通知

一、活动目的

通过艺术表达的方式，帮助参与者探索和觉察自己的内心世界，释放和缓解学习生活中的压力、焦虑，提高自我认知和自我接纳的能力，促进心理健康。

二、活动主题

以美润心 愈见自己

三、主办单位

心理健康教育与咨询中心

四、活动对象和要求

1. 湖北科技学院在校学生；
2. 有较强自我提升和成长的意愿，乐于在团体中开放、坦诚的交流；
3. 能按照小组安排的时间、地点、准时参加活动；
4. 愿意遵守团辅活动原则，尊重他人、尊重隐私；

五、活动时间和地点

时间：2024 年 5 月 15 日—5 月 30 日

地点：一站式社区、心理健康教育与咨询中心

六、活动形式

1. 本次活动采取表达性艺术治疗团体辅导（OH 卡牌、粘土、团扇、石膏彩绘等）形式开展；为单次团辅，每组招募 8—10 名学生参与，每场活动时长为一个半小时。

2. 本次活动由心理健康教育与咨询中心主办，带领者为中心专任教师和优秀心理委员代表。

七、活动流程

1. 热身活动（10 分钟）：通过简单的游戏和互动，让参与者放松身心，建立互信关系；

2. 艺术创作/OH 卡牌游戏（50 分钟）：通过艺术创作，或是 OH 卡牌游戏表达自己的情感和思想；

3. 分享和探索（20 分钟）：参与者可以分享自己的作品和感受，倾听他人的分享，探索自己的成长和变化。（注：自愿分享，遵循“真诚 尊重 保密”的原则）；

4. 结束活动（10 分钟）：通过简单的游戏和互动，让参与者放松身心，结束活动。

以上为每次团辅大致流程，根据带领者安排可能有些许调整，以实际情况为准。

八、其他事项

1. 本次活动共设 5 场团辅，每场团辅招募 8—10 名学生参加，额满即止。每场团辅的具体形式、时间、地点见附件，同学们可以根据自己的喜好报名参与。

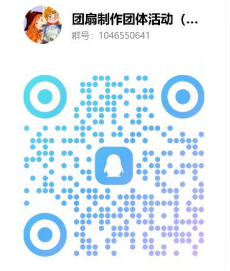
2. 参与本次活动的学生将获得文体活动类学分 0.1 分；活动带领者（优秀心理委员）将获得志愿类学分 0.2 分。

心理健康教育与咨询中心

2025 年 5 月 15 日

附：

“以美润心 愈见自己”心理主题沙龙（团辅）进社区活动安排表

序 号	时 间	带领者	形 式	地 点	扫码进群（QQ 群）
1	5.20 下午 3:30—5:00	刘雨婷、马雯轩	OH 卡牌	教一一楼团辅室	
2	5.20 晚上 7:30—9:00	余玲玲、谭石峰	团扇创作	教一一楼团辅室	
3	5.22 下午 3:30—5:00	杨光远、张贝贝	石膏彩绘	教一一楼督导室	

4	5.22 下午 3:30—5:00	徐庆龄、王诗琪	粘土创作	教一一楼 阳光心理剧工作坊	
5	5.23 上午 9:00—10:30	田菊、张晶宇	粘土创作	教一一楼团辅室	

注意事项：1、扫码进群的同学乐于在团体中开放、坦诚的交流；能按小组安排的时间、地点、准时参加活动；愿意遵守团辅活动原则，尊重他人、尊重隐私。

2、每个小组 8—10 人，额满不再接收进组。