

湖北科技学院学生工作部(处)

湖科学通【2026】16号

“心沐暖阳 愈见成长”心理主题沙龙（团辅）进社区活动通知

一、活动目的

通过多元主题的团体辅导，引导参与者在安全、接纳的氛围中探索内心世界，觉察情绪与人际模式，有效缓解学习生活中的压力与焦虑。活动致力于提升参与者的自我认知与自我接纳水平，增强心理调适能力，促进积极心态的养成，为身心健康发展提供支持。

二、主办单位

心理健康教育与咨询中心

三、活动对象和要求

1. 湖北科技学院在读学生。
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；

四、活动带领者

中心专兼职咨询师、院部有相关资质的辅导员

五、活动时间和地点

时间：2026年4月15日—6月15日

地点：一站式社区、心理健康教育与咨询中心

六、活动形式和流程

1. 本次活动包含不同主题团体，主题不同，次数不等。单次活动时长90—120分钟，形式包括阅读分享、音乐疗愈、艺术表达、正念练习及情景演练等，注重互动性与体验性。

2. 除单次团体外，其余团体一般首次活动聚焦成员相识与契约建立，中间各次围绕主题核心内容展开体验、讨论与演练，末次活动进行回顾总结与分离处理。

七、注意事项

1. 本次活动共设5个不同主题团辅，每个团体招募人数不等，额满即止。每个团体的内容、次数、带领者信息等见附件，同学们可以根据自己的喜好或者需求报名参与。

2. 本次活动不设置学分，欢迎有需求、愿意从团体中获得成长的同学积极参与。

心理健康教育与咨询中心

2026年4月2日

附件：

“心沐暖阳 愈见成长”心理主题沙龙（团辅）进社区活动安排表

序号	主题	活动名称	次数/频率	主要内容	带领者	招募人数
1	人际关系	“阅见关系”深度 读书小组	共 6 次（周四晚，一周 一次，120 分钟/次）	读书会，精读《不好搞的人际关系： 和 6 种人格类型的沟通指南》	方朝阳 （心理中心专职咨询师）	8-10 人
2	音乐疗愈	“乐动心弦”音乐 减压团体	共 4 次（周二晚，一周 一次，90 分钟/次）	通过鼓圈、音乐冥想与歌词改编等形 式，在节奏中释放压力、舒缓情绪。	汪文娟 （有音乐疗愈背景的 辅导员）	20 人（男女 各一半）
3	音乐治疗	“音愈心声”音乐 治疗团体	共 6 次（周三晚，一周 一次，90 分钟/次）	基于临床音乐治疗技术，有目标地改 善情绪与行为，促进心理健康。	卢会醒 （心理中心兼职咨询师）	12-16 人
4	睡眠改善	“舒眠有道”睡 眠改善体验团体	单次，120 分钟	科普睡眠误区，体验放松训练，重建 睡眠节律，找回自身固有的睡眠能力。	徐庆龄 （心理中心专职咨询师）	20 人
5	压力释放	“塑心工坊”粘土 疗愈体验团体	单次，120 分钟	通过粘土塑形表达内心世界，释放情 绪压力，促进自我觉察与疗愈。	田菊 （心理中心专职咨询师）	20 人

注意事项：1. 招募对象：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. 对本次活动感兴趣的同学请关注心理中心微信公众号“揽月心语”，每个团体具体报名方式请留意团体开始前夕公众号的招募启事。