

# 湖北科技学院学生工作部(处)

湖科学通【2024】 33 号

---

## 心理主题沙龙（团辅）进社区活动通知

### 一、活动目的

通过艺术治疗的方式，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 艺同成长

### 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25日—6月20日

地点：二级学院学生社区

## 六、活动形式

1、本次活动采取表达性艺术治疗团体辅导（绘画、音乐、粘土、花艺、石膏画等）形式开展；为单次团辅，每场活动时长为一个半小时。

2、本次活动由心理中心主办，以院部为单位报名参加活动。院部只需组织好8—10名学生报名参加活动即可。

## 七、活动内容

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（50分钟）：通过艺术创作表达自己的情感和思想；

3、分享和反思（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，反思自己的成长和变化。（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。

## 八、其他事项

1、有意愿组织学生参加活动的院部在5月27日17点之前联系心理中心徐庆龄老师，沟通活动时间、参加人员等具体事宜。

2、本次活动共设 4 场团辅，早报早得，额满即止。

3、此活动为心理主题沙龙（团辅）进社区活动，因此报名参加的学院要有开展活动的社区场地。

心理健康教育与咨询中心

2024 年 5 月 23 日