

关于举办“善独·乐群”心理健康 系列特色团辅的通知

各二级学院：

为深度践行“三全育人”理念，提升我校心理育人工作广度与深度，切实增强学生心理素质，赋能其应对时代浪潮。学生心理健康教育与发展中心匠心打造“善独·乐群”心理健康系列特色团辅活动，现将有关事宜通知如下：

一、参与对象

全体在校学生

二、活动时间

2025 年 11 月 12 日至 12 月 9 日

三、活动形式

采用线下连续团体辅导形式开展，每个主题将举办 4 场，参与者需完整参与同一主题的 4 场团辅才能获得学分，具体时间及地点详见活动安排。

四、参与形式

1.报名方式：请关注“广东工程职院学生工作部”微信公众号，获取报名通道。

2.报名成功后，提前 10 分钟到达团辅现场，完成签到。

五、活动安排

（一）2025 年秋季心理健康教育系列团辅主题

编号	主题	带领者	时间	地点	招募人数
1	绘心曼陀罗 安住当下时	郭凯娟	11 月 12 日-12 月 3 日 每周三下午 14:30-16:30	广州校区 心理中心	12
2	遇见未知的自己： 大学生自我探索启航计划	林峰	11 月 12 日-12 月 3 日 每周四下午 15:30-16:30	清远校区 心理中心 205	8
3	“成长四部曲”沙盘体验	钟萍	11 月 12 日-12 月 3 日 每周三下午 15:30-16:30	清远校区 心理中心 203	8
4	触摸内在：团体沙盘 自我探索成长营	汤章莹	11 月 13 日-12 月 4 日 每周四下午 15:30-17:00	清远校区 心理中心 203	8
5	梳理爱的脉络，书写成长故事 ——恋爱叙事心理工作坊	查嫣芸	11 月 18 日、25 日（周二）15:30-16:30 12 月 2 日、9 日（周二）14:00-15:00	广州校区 心理中心	12

六、注意事项

- 1.线下签到。参与者需在每场团辅开始前完成签到。
- 2.学分发放。完整参与同一主题 4 场团辅并签到者，可获得素质拓展学分 4 分（以实际签到及参与情况为准）。
- 3.纪律要求。全程参与团辅环节，遵守团体契约，服从现场引导；电子设备保持静音，避免影响活动进程。

附件：“善独·乐群”心理健康系列特色团辅简介

学生工作部（招生与就业指导中心）

2025 年 11 月 4 日

附件：

“善独·乐群”心理健康系列特色团辅简介

一、绘心曼陀罗，安住当下时（带领者：郭凯娟）

亲爱的同学，你是否曾被焦虑的情绪困扰，感到心神不宁？让我们邀请你踏入“绘心曼陀罗，安住当下时”的奇妙旅程。这是一项为期4次的系列团体心理辅导活动。在这里，我们将借助古老而神奇的曼陀罗绘画，作为一种静心与自我探索的工具。你无需任何绘画基础，我们将提供从简单到丰富的曼陀罗线稿，让你能随心所欲地挥洒色彩。通过4次主题式的创作——从初识情绪、描绘焦虑，到寻找内在力量、接纳自我光影，最终完成属于你的“生命曼陀罗”——你将学会一种觉察和安抚情绪的新方法。在安全、接纳的团体氛围中，让笔尖的色彩流淌内心的声音，在专注的绘画中让心灵安住于当下，收获一份难得的平静与力量。我们期待与你相遇，共同绘制内心的风景。

二、遇见未知的自己：大学生自我探索启航计划（带领者：林峰）

亲爱的同学，站在大学这个新起点，你是否也想更清晰地认识自己？欢迎加入“遇见未知的自己”主题团辅。在这里，我们将通过轻松的活动，一起探索你的内在价值观、发现被忽略的优势、读懂真实的情感和需求。这趟旅程旨在帮你绘制一幅更清晰

的自我地图，结识同行伙伴，为精彩的大学时光奠定坚实的基石。让我们一起，开启这场向内探索的温暖旅程吧！

三、“成长四部曲” 沙盘体验（带领者：钟萍）

同学们，你是否渴望一个能安全表达、被真诚倾听的空间？我们为你准备了一个特别的“心灵港湾”——沙盘体验小组。在这里，无需过多言语，你将借助沙盘与沙具，与伙伴们共同构筑内心的风景，直观面对压力与挑战，发掘内在的资源与力量。这是一个自由且受保护的环境，无需任何艺术基础，只需要带着一颗愿意探索的心，让我们一同开启这段安静而深刻的自我探索之旅吧。

四、触摸内在：团体沙盘自我探索成长营（带领者：汤章莹）

本次团体沙盘成长营，将帮你打开自我探索的大门。无需任何专业技巧，你只需和同龄伙伴一起，用沙具搭建内心世界。每一件沙具的选择，都是内在声音的外化；每一次团体中的分享与倾听，都能帮你发现隐藏的自己，看见那些难以言说的需要与期待。在安全、无评判的氛围里，你可以卸下心防，梳理情绪，逐渐清晰自我认知，为未来积攒内在力量。

五、梳理爱的脉络，书写成长故事——恋爱叙事心理工作坊（带领者：查嫣芸）

你是否曾在亲密关系中感到困惑、欣喜或成长？爱情是大学时代一门重要的“选修课”。本工作坊旨在为你提供一个安全、包容的空间，将运用叙事疗法的理念，通过故事分享、角色对话、

团体互动等方式，一同梳理你的恋爱经历。在这里，你不是被评判的个体，而是自己生命故事的专家。我们将共同探索恋爱模式背后的自我认知与情感需求，学习如何更清晰地表达爱、接受爱，并从中获得心灵成长，最终书写属于你自己的、更有力量的爱情叙事。期待与你相遇，共同开启这段探索之旅。