

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 4 月 23 日至 5 月 21 日

三、活动形式

采用线下团体辅导形式开展，每场团辅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，或查看校内宣传海报，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 年春季心理健康教育系列团辅主题

编号	主题	主讲	时间	地点	招募人数
1	压力解码 ——压力认知重构工作坊	钟萍	4 月 23 日 18:00-19:30	清远校区心理中心	18

2	解忧杂货铺 ——OH 卡团体体验	汤章莹	4 月 24 日 18:00-19:30	清远校区心理中心	8
3	人际沟通探索 ——人际你、我、他	林峰	5 月 15 日 19:00-20:30	清远校区心理中心	12
4	叙事视角团辅 ——恋爱心理工作坊	查嫣芸	5 月 16 日 18:00-19:30	广州校区心理中心	12
5	艺术表达团辅 ——焦虑团体工作坊	郭凯娟	5 月 21 日 18:00-20:30	广州校区心理中心	15

（二）团辅简介

1.压力解码——压力认知重构工作坊

以科学应对压力为核心，通过互动游戏和正念呼吸等，帮助学生科学识别压力源，掌握实用调节技巧，通过团队协作完成压力转化，提升心理弹性与互助支持。

2.解忧杂货铺——OH 卡团体体验

OH 卡是一种心理投射工具，帮助我们发现潜意识的想法和感受。在“解忧杂货铺”，我们将通过 OH 卡体验，引导你在安全、支持的环境中，探索内心的困惑，寻找生活的启发，体验心理投射的魅力。

3.人际沟通探索——人际你、我、他

你是否在人际交往中感到局促或迷茫？想探索更舒适的相处方式吗？本团辅为大家量身设计，聚焦沟通技巧、共情培养与冲突化解，通过互动体验、案例讨论和实践练习，帮助你觉察自身模式，学会换位思考与真诚表达。在安全包容的团体中，你将与同龄人共同破解人际困惑，增强边界意识，建立更自信、松弛的社交状态。

4.叙事视角团辅——恋爱心理工作坊

是否想用更轻松的方式理解亲密关系？心理健康中心推出沉浸式恋爱主题团辅，通过趣味互动和心理学工具，带你探索情感世界中的自我成长。

5. 艺术表达团辅——焦虑团体工作坊

以泥巴为媒，释放压力，重塑内心安宁。「玩泥巴」焦虑团体工作坊是一种创新的艺术表达团体辅导形式，通过触觉疗愈与自由创作，帮助参与者在轻松、包容的氛围中缓解焦虑情绪。泥巴作为一种天然、柔软的材料，能唤醒童年记忆中的自由感，同时通过捏塑、揉搓等动作，引导参与者将无形的焦虑转化为有形的艺术作品，从而释放情绪、觉察内心。

六、注意事项

1. 线下签到。参与者需在团辅开始前完成签到。
2. 学分发放。完整参与单场团辅并签到者，可获得素质拓展学分 2 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。

学生工作部（招生与就业指导中心）

2025 年 4 月 10 日