

通向心灵澄澈之旅——心理干部自我成长团体活动 成功开展



为促进我校心理干部的健康发展，充分发挥心理干部的积极作用，值 2016 年“健康之心”活动月之际，心理健康教育与指导中心于 4 月 26 日下午开展了名为“通向心灵澄澈之旅”的心理干部自我成长团体辅导活动。此次活动由心理中心的两位专职教师老师带领，校心理部、心理协会、二级学院心理部共 20 名心理干部参与。

活动在“大风吹”、“名字的故事”、“相似圈”等心理游戏中开启，让大家在一种轻松、愉快、安全、融洽的氛围中开始自我探索。带领者首先让心理干部们思考：“日常生活中，感到痛苦或不快乐的原因是什么？”大家轮流分享了自己的心理故事，带领者贴着干部们的感受，进行了痛苦原因的归结，主要缘于：对自己的不接纳、对他人的不满意、对过去事情的不释怀、对未来事情的担忧等，接着带领者运用积极心理学的理论和方法，借助纸笔练习、两两模拟练习、角色扮演、头脑风暴等技术，指导心理干部们学会如何积极地对待自己、积极看待别

人、满意看待过去、乐观面对未来。这种深入的自我澄澈，让个体的内心达到和谐。

相比于其他同学，心理干部担负着关心周围同学心理健康的责任，自身更需要拥有健康、积极的心态，才能成为一名优秀的心理使者。两个多小时的团体辅导活动结束后，心理干部们纷纷表示受益匪浅，将用活动中学到的方法用于日常的自我调节，以更加积极健康的姿态来面对学习与生活，面对心理的工作。

