

学生心理团辅新“心”相印 破冰ing

团体心理辅导是一种在团体情境中提供心理学帮助与指导的重要方式，创造一种信任的、温暖的、支持的团体气氛，它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验、认识自我，探讨自我、接纳自我、调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式。为了进一步消除 2022 级同学们之间的陌生感，达到更为亲密的关系以及提高团队集体荣誉感，自动化专业于 10 月 25 日晚 19:40 在 2201 教室进行专属于他们的心理团辅活动。

为了使同学们可以轻松愉快的参与活动中，班级设计了几个考验反应能力的游戏分别是击鼓传花、找零钱、解开千千结来让大家破冰熟络，拉近彼此的距离。

跟随脚步 抓住快乐

01 击鼓传花



活动规则：1. 在教室里集体做击鼓传花，大家围坐在一起
2. 当一同学击鼓开始时，同学们拿随意物品一个一个传，停止敲鼓后物品在谁的手里谁就将接受惩罚。

惩罚时刻来啦



在击鼓传花中输掉游戏的同学纷纷拿出看家本领

02 找零钱



活动规则：1. 活动规定男生代表一元、女生代表五角
2. 主持人喊出任意钱数，在规定时间内，大家需抱团凑够钱数，不能多也不能少。

03 解开千千结



活动规则：1. 可分五个小组，分别站成一个小圈，握住左右

两边成员的手，并记住左右两边成员的名字。

2. 成员闭上眼睛，互相松开对方的手，在一定的范围内随意移动。

3. 当主持人喊出“停”后，所有成员停止移动，睁开眼睛，找到之前自己左右两边的成员，再次握住他们的手，此时会形成一个大的千千结。

4. 所有成员想办法解开千千结，可以钻、跨、转身等，但不能松开手，直到解开再次形成一个圆。

活动现场紧张刺激，笑声此起彼伏。挑战协作能力与脑力的游戏把同学们的兴致推向了高潮，团体活动是一种集体活动，强调在人人参与下互相配合完成任务，对于一些集体荣誉感不强、合作意识淡薄的人，通过与他人的合作交流，不仅认识到自己是班级中是重要的一份子，自己是被需要的，而且感受到其他同学对他的支持和信任，有利于增强他们的集体荣誉感和合作意识，从而增强班级凝聚力。在彼此的帮助、感激、信任中，互相合作、互相支持、互相鼓励，既可以增强他们的友谊又能够深化他们对于友谊的认识。

辅导员说：自动化 22 级专业是一个大家庭，在这个家庭里也许同学们会有争吵、有矛盾、有欢笑、有因为集体荣誉的泪水和自豪感，这都是青春的印记，人生难免会遇到几种烦恼和困难，希望每位同学都能学会自我调节，保持快乐的心情，才能有信心、有勇气去战胜困难。经常听到这样一个观点，学会孤独是大学的

第一课，一个人的生活固然安静能够给予你足够的个人空间，可却也少了些许趣味，我并不否认在大学里独处所能够带来的益处，但拥有三两真心好友，生活或许会更加多彩！