附件4

主题团体心理辅导活动介绍

**一、“让压力爆炸”减轻压力主题团体心理辅导活动**

1. 让压力爆炸

活动目的：活跃气氛、打破僵局，引入本次团辅活动主题，让参与者进入团体心理辅导的准备状态，感受运动对减压和对负面情绪宣泄的作用。参与者在活动中需要尝试破坏其他参与者的气球。

活动时间：15分钟

1. 压力知多少

活动目的：倾诉压力，在团体互助下找到解决问题的方法。

活动时间：20分钟

1. 压力突围

活动目的：在规定的时间内，参与者分组分别进行包转和突围挑战，感受运动对减压和对负面情绪宣泄的作用。

活动时间：30分钟

1. 正念放松体验

活动目的：主持人介绍正念练习。在主持人指导语引导下，进行正念练习。体验并学习心理学中放松的技巧和方法，学会在生活中运用，并进行感受分享。

活动时间：20分钟

1. **“爱的宇宙探险”爱情主题团体心理辅导活动**
2. 你爱我我爱你

活动目的：活跃气氛、打破僵局，让成员明白我们被保护也有可能保护别人。

活动时间：15分钟

1. 爱的澄清

活动目的：澄清自己的爱情观。

活动时间：20分钟

1. 爱的传递

活动目的：学会爱情中发生矛盾时的合理解决方式；面对同样的问题，体验不同人的思考、表达方式的不同。

活动时间：30分钟

1. 爱的升华

活动目的：感悟和分享活动中的收获，总结活动，升华主题。

活动时间：20分钟

1. **报名方式**

主题团体心理辅导将以到梦空间活动形式开启报名，具体通知敬请关注“广州应用科技学院心理中心”微信公众号活动推文消息。