**附件2**

“同心同行”心理沙龙活动方案

心理沙龙是一种开放式、体验式、漫谈式的活动，参与者可以在轻松愉悦的环境下，与带领者一起就感兴趣的话题进行交流互动，倾听和感受流动的内心世界，是一种有效的心理疗愈方式。心理中心将于活动月期间开展系列心理沙龙。

**一、活动时间**

2021年4月—2021年6月

**二、活动对象**

山东大学全体在校学生

**三、活动内容**

根据大学生心理发展特点，推出人际交往、亲密关系、压力管理、情绪调节、自我意识等与大学生活紧密相关的9个现实主题。

**四、活动安排**

**1、心画齐放艺术表达**

一只画笔，信手创作，悄然释放情绪和压力；让我们携手童心，再次认识一个不一样的自己！

本次沙龙，许老师和杨老师带领大家通过艺术表达的方式借助纸笔、色彩感触当下的情绪，缓解学业和生活中的压力，进而疗愈自我助力成长。

活动时间：4月27日 地点：中心校区 带领者：许晓梅、杨亮琦

**2、假如生活欺骗了你——蝴蝶拍帮你回归平静**

蝴蝶拍，是源于EMDR的一种稳定化技术。当遇到突如其来的打击或应对特别大的挑战而产生焦虑时，我们的身心会极不稳定。科学应用蝴蝶拍技术，可以帮助我们降低精神压力，提升复原力，产生积极的情绪体验，获得安全感。在沙龙中，刘老师将和你一起了解蝴蝶拍的作用机制，带领你通过蝴蝶拍进行自我稳定，从而以更好地姿态应对生活中的压力与挑战。

活动时间：4月29日 活动地点：兴隆山校区 带领者：刘倩倩

**3、走出阴霾·相约春天——CBT帮你管理自己的情绪**

本次团体旨在帮助同学们识别自己的情绪，提高控制情绪的能力，增加对自身的认识和接纳，从而更好地应对挫折和压力，投入到当下的生活中。

活动时间：每周二19:00-21:00，连续4次（05.11、05.18、05.25、06.01）

活动地点：中心校区 带领者：马道伟

**4、拥抱阳光，走出坏情绪的泥淖——情绪管理沙龙**

你是不是经常感觉自己被卡在自己的坏情绪里，焦虑、失眠、吃不多或者吃太多东西，暗自神伤、经常落泪、做事没有动力，或者容易焦躁，乃至于感觉做什么事情好像都失去往日的意义？那么，你很可能是被给自己贴的负面标签所控制住了，以至于压抑和积累了种种坏情绪，不得而发。在这个沙龙里，我们将帮助你学习觉察、控制自己的情绪。

活动时间：5月14日 活动地点：软件园校区 带领者：高媛媛

**5、想说拒绝不容易——你的人际边界初探**

拒绝与依从，融入与回避，前进或后退，主动或被动，人际交往中面临的种种抉择，常常令我们举棋不定，并陷入苦恼。本次沙龙，通过表达性的方式来探索自己的人际边界，梳理并明确令自己感到舒适的心理空间，以更加独立和负责的态度面对未来的人际交往选择。

活动时间：5月18日 活动地点：中心校区 带领者：李晓含

**6、曹老师听你讲故事——在关系中疗愈**

沙龙将通过几个小的案例故事，一起聊聊亲密关系中的喜怒哀乐，讨论如何调整心态，采取积极的沟通策略，增进相互理解，促进共同成长。

活动时间：5月20日 活动地点：中心校区 带领者：曹丽丽

**7、画中有话——在艺术表达中遇见新我**

艺术属于每一个人，我们每个人都是自己和生活的表达者。这个五月的午后，我们将一起与画笔和音乐共舞，在不同形式、不同主题的艺术表达中与自我对话，疗愈生活，遇见新我。

活动时间：5月22日 活动地点：兴隆山校区 带领者：孙浩令

**8、“以歌达意，以乐抵心”音乐疗愈沙龙**

带上你喜欢的歌曲或乐曲，在安全、舒适的环境中，分享那些被音乐抚慰、触动及共鸣的时刻和故事，提升情绪，舒缓压力，增加自我觉察，在相互交流中获得成长。

活动时间：5月27日 活动地点：趵突泉校区 带领者：路翠艳

**9、在自由书写中探索自我——书写疗愈沙龙**

赫尔曼·黑塞曾说：“对每个人而言，真正的职责只有一个：找到自我。”通过短幅自由书写与小组交流分享，我们来共同寻找关于“我是谁，我从哪里来，我要到哪里去”的答案，重新认识过去和未来的自己，在这个过程中逐步自我疗愈和自我接纳。书写能够帮助我们梳理思维情绪，对生活进行总结和修正，还是应对创伤的重要方式。通过不加评判地书写内心深处自然流淌出的思绪和感受，来达到重新梳理过去、认识自我的目的。

活动时间：每周四19:00-21:00，连续3次（05.13、05.20、05.27）

活动地点：中心校区 带领者：孙笑澄

**五、活动组织**

心理沙龙参与方式将于近期陆续发布，具体信息请关注“SDU心理中心”微信公众号。



党委学生工作部

党委研究生工作部

学生心理健康教育与咨询中心

2021年4月15日