

兰州现代职业学院财经商贸学院 (兰州市商业学校) 简 报

2021 年 46 期

2021 年 6 月 23 日

小小的沙盘 大大的世界

—— 财贸学院联合旅游学院开展班级团体心理沙盘主题活动

为持续推进心理健康教育宣传与活动体制机制建设，引导学生了解自我、改善关系、舒缓压力，近期我院心理辅导站联合旅游学院开展了“用‘心’沟通、共促成长”的班级团体心理沙盘主题系列活动。



“一沙一世界”系列活动共分为和谐人际关系、恋爱成长、自我情绪管理和职业发展规划四个主题。此次活动主要是通过非语言沟通，使学生经历冲突、磨合、坚守和包容的过程，觉察自己在人际交往中的角色定位、行为模式和期待

渴望行为，体悟人际交往中沟通理解的深刻含义，最终达到自我觉察、创造心灵归宿的目的。



此次团体心理沙盘辅导采用体验式教育，旨在鼓励学生在安全与自由的心理环境中向他人敞开心扉，认识内心真实的自己，引导学生更好地进行自我探索，无形中塑造同学们的团队协作意识，在团队互动中体验成长，体验人际关系的和谐，培育学生理性平和的健康心态和养成积极乐观心理品质。团体心理沙盘主题系列活动是我院心理健康教育的重要形式，今后会持续开展更多的集体心理辅导活动，让学生在集体的关爱和陪伴下共同健康成长。

（供稿：学生工作办公室 审稿：综合办公室）