

“发现伟大的自己”主题团辅活动顺利开展

2024年4月30日，心理咨询中心联合资助中心针对部分奖助学金学生开展“发现伟大的自己”等团体辅导活动，活动的开展主要分为了三个部分。



活动开展首先进行经典的“大风吹”“小风吹”的暖身游戏，迅速调动起学生的情绪，拉进大家彼此的距离，第二部分进行了“命运纸牌”的活动，主要想通过活动想让学生能够学会接纳当下的生活，懂得珍惜和拥有目前所拥有的，活动的最后一部分是创作自己的“生命之条”，帮助学生能够用对自己过去的生活做简单的回顾和评估，理解生活中有曲折不如意之处，也有积极乐观有爱的一面，发现生活的不同面，看到每个人都有自己独特的生活曲线，每个人都是独一无二“伟大的自己。”

未来？(喜欢什么？)

找到自己真正喜欢和想做的事情。