附件：

**宿舍心灵港湾建设专题活动（第八期）方案**

一、活动背景：

寒假生活已经结束，大学生从假期模式转入开学状态，可能会出现一些困扰，如注意力不集中、学习适应不良、情绪不稳定、人际交往困难、对网络过度依赖、不适应学校生活等。新的学期是一个新的开始，大学生需要尽快调整自己的身心状态，以稳定的情绪、乐观的心态，投入到新学期的生活中。

二、活动主题：注入“心”动力，赋能新学期

三、活动目的：引导大学生对寒假生活进行总结，改善不良情绪，调整身心状态，帮助大学生更好地适应新学期的生活。

四、活动形式：以宿舍为单位，宿舍心灵使者（宿舍长）为组织者，宿舍全体成员参加，参考本方案开展活动。

五、活动时间：1.5小时左右。

六、活动地点：宿舍成员协商后自主选择，建议选择一个安静、安全、不被打扰的环境。

七、活动前准备：宿舍心灵使者熟悉活动方案，熟练掌握活动的操作流程，准备活动中需要用的材料，组织宿舍全体成员商定开展活动的具体时间、地点等。

八、活动方案：

（一）导入阶段

1.目的：调动宿舍成员参与的积极性，拉近宿舍成员之间的关系，营造温暖和谐的宿舍氛围。

2.活动：缩小包围圈

所有宿舍成员站立着，紧密地围成一圈，每位成员将胳膊搭在相邻同伴的肩膀上。这时宿舍心灵使者告诉大家，我们将要面临一项非常艰巨的任务，这项任务是大家要一起向着圆心迈3大步，同时保持大家已经围好的圆圈不被破坏。等所有成员都搞清楚了活动要求之后，让大家一起开始迈第一步，迈完第一步后，宿舍心灵使者给大家一些鼓励和表扬。接下来开始迈第二步，这时成员们会发现当前的处境已经有点搞笑了。最后迈第三步，其结果可能是圆圈断开，有可能成员摔倒在地。

注意事项：此活动需要在一块空地上，务必注意环境尽可能的安全，尤其是在迈第三步时要特别注意，不要让成员出现摔得过重或者受伤的情况，尽管很难成功地完成任务，但是这项活动会给大家带来无尽欢笑。

3.讨论分享：成员分享活动过程中的想法和感受，宿舍心灵使者进行总结。

（二）转换阶段

1.目的：调动宿舍成员参与的积极性，活跃宿舍气氛，增进成员间的感情，引导宿舍成员理解他人的感受。

2.活动：哑口无言

所有宿舍成员围成一个圈，闭上眼睛回忆一下自己最近一周的感受，是开心、兴奋？是疲乏、烦闷？还是其他什么感受？请每位成员用手势、表情、体态语言等非言语的方式表达出自己内心的感受，让其他成员猜猜动作及表情所表达的感受是什么；被猜的成员反馈他人的猜测是否准确，并说明原因，详细分享自己的真实感受。任意选择一位成员开始，直到所有的成员都表达和分享了自己的内心感受。活动过程中如果成员表达的感受是负面感受，其他成员可以给予一定的情感支持，分享自己出现类似感受时采用的有效的调节策略。

3.讨论分享：“当用非言语的方式表达自己感受时，有什么困难的地方？当他人猜对时有什么感受？当他人猜错时有什么感受？”针对这些问题，宿舍心灵使者组织成员进行讨论交流，分享感受。最后宿舍心灵使者进行总结，鼓励宿舍成员学会表达自己的感受，觉察和理解他人感受，引导室友互相关心。

（三）工作阶段

1.目的：引导宿舍成员梳理自己的寒假生活，反思总结给自己的启发，勇敢面对自己的困惑，成员间互相支持，以良好的身心状态投入到新学期的学习和生活中。

2.活动一：我的寒假生活

 “寒假这段时间你经历了什么事情？做了哪些印象深刻的事情？让你有什么感受？寒假生活有哪些遗憾的地方？”每位宿舍成员根据回答这些问题的思路，认真梳理自己的寒假生活，并写在纸上。最后宿舍成员轮流分享，其他成员适时给予积极的回应。

讨论分享：宿舍成员分享活动中的感受和收获，宿舍心灵使者进行总结。

3.活动二：热座

每位宿舍成员准备几张白纸（白纸的数量和室友的数量一致），宿舍成员在纸的最上面写下目前最困扰自己、最想得到帮助的问题，并在纸上写上自己的姓名，每张纸上都写同样的问题，留有足够的回答问题的空间。写好之后，把这些带有问题的纸分别发给宿舍的其他室友，请他们回答。每位成员拿到他人的问题时，认真思考，根据自己的经验及体会，怀着真诚助人的心情，以自己独特的方式回答，没有什么对错之分，把自己对这一问题的真实想法写出来。回答者不用署名，回答完毕后，把纸再还给提出问题的成员。每位成员收回自己的纸后，一一阅读。

讨论分享：每个成员谈谈自己阅读完他人意见后的感想以及对自己解决问题有哪些启发。

（四）总结阶段

1.目的：巩固活动效果，让成员总结本次活动的收获和感悟，以良好的心理状态开启新生活。

2.活动一：我的小目标

新的学期已经开始，你对自己有哪些期待呢？有哪些学期计划和目标需要实现呢？宿舍全体成员认真思考对新学期新生活的构想，每人列出三个在这学期最想实现的目标。最后宿舍成员轮流分享自己的目标。在分享过程中，其他宿舍成员要给予积极的支持和鼓励，最后宿舍心灵使者进行总结。

3.活动二：全家福

宿舍全体成员讨论并分享参加本次团体活动的感受和收获，成员互相鼓励，调整好身心状态，开启新学期的美好生活。宿舍心灵使者进行总结。最后宿舍全体成员拍一张宿舍的全家福，作为本次活动的纪念。