**附件3：**

**第七期宿舍心灵港湾建设专题活动方案**

各学院（部）、书院：

为持续加强和改进大学生心理健康教育，提高大学生心理调适能力，帮助大一新生尽快适应大学生活，特组织开展第七期宿舍心灵港湾建设专题活动。有关事项通知如下：

**一、活动目的**

充分发挥宿舍在心理育人中的重要作用，引导大一新生积极调整状态，增进自我认识和接纳，尽快适应大学生活，营造温馨和谐、互帮互助的良好宿舍氛围。

**二、活动主题**

“心”起航，新生活

**三、活动时间**

10月16日-11月15日

**四、活动对象**

2023级本科生

**五、活动组织**

党委学工部制定活动方案框架（详见附件），各学院（部）、书院结合各自实际，贴近学生需要，以宿舍为单位自行组织实施。

**六、活动要求**

1.高度重视、精心组织。各学院（部）、书院结合学生实际认真策划，积极组织，充分调动学生参与的主动性和创造性，着力提升活动的针对性和实效性。

2.广泛参与、保障效果。要将宿舍作为心理育人的重要阵地，着力建设友好宿舍生态，实现覆盖全体、人人受益；要围绕新生适应的主题，引导学生积极调整、主动适应，营造昂扬向上、乐观积极的健康心态。

3.总结经验、凝炼特色。要在扎实开展工作的基础上，认真总结系列活动的主要经验、典型案例和特色做法，打造以宿舍为载体的心理育人工作特色品牌，探索建立宿舍心灵港湾建设的长效机制，持续深入推进心理育人工作扎实开展。

联系人：程文娟 3323781

党委学工部 心理健康教育中心

2023年10月15日

附件：

**宿舍心灵港湾建设专题活动（第七期）方案**

一、活动背景：

对于大一新生来说，进入大学是人生的新起点。新生享受着新鲜事物带来的兴奋感，但由于远离家乡、亲人和朋友，在生活方式、习惯、环境等方面和高中相比有较大变化，新生可能需要一段时间的适应，有部分新生可能会出现焦虑、不安、迷茫、彷徨、无助等适应不良的情况。大学充满了机遇与挑战，大一新生要积极调节自己的状态，主动适应，开启新生活。

二、活动主题：“心”起航，新生活

三、活动目的：帮助大一新生尽快适应大学生活，促进心理健康发展，增进自我认识和接纳，增强集体凝聚力。

四、活动形式：以宿舍为单位，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：宿舍长熟悉活动方案，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，形成温暖和谐的宿舍氛围，引导宿舍成员体验在人际交往中关注和倾听的重要性。

2.活动：滚雪球

所有宿舍成员围成一个圈，任意选择一位成员开始自我介绍，主要介绍自己的名字和爱好，自我介绍的模板为“我是喜欢\*\*（爱好）的\*\*（名字）”顺时针依次介绍，但从第二名成员开始要先把前面成员的信息重复一遍之后再介绍自己，说“我是喜欢\*\*（第一位成员的爱好）的\*\*（第一位成员的名字）旁边的喜欢\*\*（自己的爱好）的\*\*（自己的名字）”，第三名成员要先把前面两位成员的信息介绍完之后介绍自己，依次下去……最后自我介绍的成员要将前面所有人的信息重复一遍。（例：第一位：我是喜欢跑步的张三；第二位：我是喜欢跑步的张三旁边的喜欢看动漫的李四；第三位：我是喜欢跑步的张三旁边的喜欢看动漫的李四旁边的喜欢旅游的王五；依次往下……）

3.讨论分享：“当别人正确说出自己的名字和爱好时什么感受？当别人说不出自己的名字和爱好时什么感受？当我们说不出别人的名字和爱好时什么感受？”针对这些问题，宿舍长引导成员进行讨论交流，并分享感受。最后宿舍长进行总结，鼓励宿舍成员要学会关注和倾听他人，当别人达不到自己的期望时要学着互相包容。

（二）转换阶段

1.目的：增进宿舍成员间的感情，感受团队的力量，活跃宿舍气氛，调动宿舍成员参与的积极性。

2.活动：解开千千结

所有宿舍成员手拉手成为一个圆圈，看清楚自己的左手和右手分别牵的是哪位室友的哪支手，确认后松手。成员打乱原先的圆圈朝任意方向自由走动，宿舍长喊停，所有宿舍成员定格，位置不动。宿舍成员再次牵起原先牵的那个成员的那支手，注意左右手不要弄错了。现在牵手之后形成许多结或扣，在全程不松开手的情况下，采用钻、跨、绕、跳等方式，想办法把结打开，恢复到起始状态的圆圈。

3.讨论分享：成员讨论一开始面对这个复杂的问题时，感觉是怎样的？在解开了一点以后，你的想法有什么变化？宿舍成员之间是怎么沟通合作解决问题的？根据成员讨论分享的内容，宿舍长进行总结。

（三）工作阶段

1.目的：引导宿舍成员对上大学后的生活进行总结，表达自己的情绪，提升成员的自信心，提高适应的技巧，帮助学生尽快适应大学生活。

2.活动一：我的大学新生活

“进入大学后的这段时间，你印象最深刻的三件事是什么？大学生活有哪些方面是自己目前还不太适应的？你有什么好的方法帮助自己更快地适应大学生活？来到大学后最开心的一件事是什么？”每位成员认真思考，并将自己思考的结果写到纸上。然后全体成员对每一个问题进行讨论分享，宿舍成员在分享时，其他成员要主动倾听、积极回应。最后宿舍成员分享活动中的感受和收获，宿舍长进行总结。

3.活动二：戴高帽

所有宿舍成员围成一个圆圈。一个成员站在圆圈中间，其他成员将他的优点写在纸条上送给他，送的时候应大声说出写下的优点，所有成员都表达完优点后，大家一齐伸出大拇指，向他喊“\*\*（名字）你真棒”，重复三遍。每个成员轮流站在圆圈中，接受大家的赞美，收藏好其他成员送给自己的纸条，日后用这些优点经常鼓励自己。最后宿舍成员讨论分享活动中的感受和收获，宿舍长进行总结。

（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。

2.活动：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，调整状态开启新生活。宿舍长进行总结。最后拍一张宿舍全体成员的全家福作为本次活动的纪念。