**附件：**

**宿舍心灵港湾建设专题活动（第一期）方案**

一、活动背景：近期国内疫情防控形势严峻，给我们的生活造成了诸多不便，给我们的学习和生活也带来了新的挑战，大学生可能会出现恐慌、焦虑、无助、紧张、失眠等症状，此时我们更需要提高情绪识别、管理和应对的能力，积极运用自身的社会支持资源顺利解决情绪困扰。

二、活动主题：理性平和 同“心”战“疫”

三、活动目的：掌握情绪调节的技巧，提高问题解决的能力，促进宿舍成员相互了解、互相接纳、彼此支持，形成和谐温馨的宿舍氛围。

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，参考本活动方案开展活动。

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）破冰阶段

1.目的：活跃宿舍气氛，调动宿舍成员参与的积极性。

2.活动：猜猜我是谁

给每位宿舍成员发一张纸和笔，每人在纸上写下最能代表自己的5个词语，并将纸折起来；宿舍长把纸收回，随机打乱顺序，随便抽一张念给大家听，让大家猜这是谁写的，猜的人和被猜的人要说明理由。

3.分享：活动过程中，引导宿舍成员讨论分享感受，宿舍长进行总结。

（二）导入阶段

1.目的：促进活动的顺利进行，引导宿舍成员彼此尊重，营造良好的活动氛围，建立宿舍成员需共同遵守的规范。

2.活动：我们的约定

活动规则可参考下文，宿舍成员可以根据情况适当修改、补充，最后宿舍长宣读宿舍最终确定的活动规则，全体宿舍成员举手投票通过。

规则：遵守活动时间，积极参加宿舍活动，不做与本活动无关的事；尊重每位宿舍成员，不批评、不指责、不评价；主动发现自己和室友身上积极的部分和优势，彼此欣赏、互相支持、共同陪伴；遵守保密原则，努力创造一个安全、放松的环境；宿舍成员一起制定其他规则。

（三）转换阶段

1.目的：引导宿舍成员积极关注其他宿舍成员，为其他人提供情感支持。

2.活动：爱我就请夸夸我

宿舍全体成员围圈而坐。选定一位成员作为起点，请该成员坐到圆心,然后宿舍中的其他成员依次赞美和夸奖他的一个优点。

要求:优点最好是最近新发现的，内容要明确聚焦，切忌空泛夸大，表达态度要积极诚恳，既要说明优点的来源和表现，也要说明自已的感受和感动，可以采用“你做……这让我感到……我觉得你特别……”类似的句式，被赞美者可以给以简短的反馈。成员们依次坐到圆心接受其他室友的表扬。

3.分享：表扬结束后,请全体宿舍成员依次讨论分享表扬别人和被别人表扬时候的感受。

（四）工作阶段

1.目的：帮助宿舍成员掌握更多情绪管理的技巧和方法，提高问题解决能力。

2.活动一：头脑风暴

近期国内疫情多点局部暴发，给每个人的生活都带来了不同程度的影响，心理上也受到了一定的冲击。请宿舍成员根据以下问题提纲逐个展开讨论：开学以来，你的情绪怎么样？疫情给你的生活、学习等带来了哪些影响？你有什么样的反应？面对这些事情，你做了什么？你最想分享给室友的一个调节情绪的方法是什么？

注意事项：在讨论过程中，宿舍长要多观察每个室友的情绪状态，适当的时候给予相应的情感支持，鼓励宿舍成员表达出自己的问题，引导大家学习其他人的调节方法。

3.活动二：解忧杂货铺

请挑选1-2个附录中提供的情绪调节技巧和问题解决策略，宿舍成员一起进行学习和讨论。

4.分享：宿舍成员讨论和分享在这两个活动过程中的收获，总结情绪管理和问题解决的技巧和方法。

（五）总结阶段

1.目的：感受宿舍成员的彼此支持，体会宿舍的温暖氛围，总结本次活动的收获和感悟。

2.活动：全家福

拍一张宿舍全体成员的全家福作为本次活动的纪念。

3.分享：宿舍全体成员讨论分享参加本次活动的感受，讨论自己的收获，宿舍长进行总结。

附录：

**疫情下的情绪调节技巧**

近期，全国疫情形势再度紧张，河南多个城市出现确诊病例，学校的管理更加严格，解封貌似遥遥无期，面对生活、学习、就业等各方面的不便，有些同学可能会出现一些不良的心理反应，主要有：

1.恐慌情绪。面对疫情的不确定性，一些家在中高风险区的同学可能会担心亲人、朋友会不会被感染；学校要求全员核酸检测，也可能会让有些学生担心身边会不会出现阳性病例。

2.焦躁心理。封闭管理给学生带来很多不便，不能正常实习、外出找工作受限，这些都可能会使学生压力增大，焦躁不安，出现一些压力反应，如精神容易紧张，把很小的问题放大化，对外界反应极端，抱怨增多，感觉压抑，无处宣泄。

3.无聊倦怠感增强。长期待在学校，不能外出，学生会因为缺少适宜的外部刺激，如必要的人际交往、多样的外部环境，对身边的事物失去新鲜感，而产生内在的冷漠、孤独等感受，从而表现出越来越强的无聊感，觉得没有意义，感到倦怠。

我们应该如何应对疫情带给我们的负面心理影响，可以从以下几个方面：

一、善用情绪调节的技巧

（一）安全岛技术的使用

处于危机情形时，人们通常出现心情低落、紧张、焦虑及恐惧不安等不良情绪。可以使用安全岛技术帮助稳定情绪，并在一定程度上缓解恐慌、焦虑、压抑等情绪，增加内心的安全感。安全岛技术的步骤：

1.放松训练。进行十分钟左右的肌肉放松训练。首先坐在舒适的椅子上，身体放松，然后慢慢地吸气、吐气，让自己身心更加放松。将呼吸调匀，越慢越好，要专注于一呼一吸之间，不要去管脑海中的杂念，让呼吸的感觉充实你的意识。

2.寻找安全岛。在你的内心世界，找一找有没有一个安全的地方，能让你感到绝对的安全和舒适，可以在你附近，也可以离你很远。你想要的话，也可以带上一些你需要的东西陪伴，但必须是友善的、可爱的，可以为你提供帮助的，但不能是人。如果在寻找安全岛的过程中出现了不舒服的画面或感受，别太在意，告诉自己，现在你只是想找一个美好的，感觉舒服的地方。

3.寻找舒适感。察觉自己的感受，如果感觉有点冷，可以想象太阳出来了，如果感觉有点热，想象一阵阵清凉的风吹过来。但也可能会有消极的想象，别担心，想象自己手中有一个神奇的魔杖，手一挥，这些消极的内容就会消失。发挥你的想象，只要能让你感到安全，就可以一直想象，直到你真的感觉舒服为止。

4.体会感受。体会一下你的身体在这样一个安全又温暖的地方，看到了什么，闻到了什么，听到了什么，感受到了什么？

5.设计姿势和动作。如果在你的小岛上感受到绝对的安全，为自己的躯体设计一个特殊的姿势和动作。做这个姿势和动作便可以回到安全岛上，如握拳或把手摊开，以后每做这个动作就能很快到达你的内在安全岛。在做这个姿势和动作时，全身心体会一下在这个安全岛的感受有多么美好。

6.效果评估。收回你的姿势和动作，慢慢地回到现实生活中。如果你很认真地构建了，那么在自己情绪不好的时候加以使用，就会感到安全舒适。如果一次练习不够就多练习几次，当达到理想的效果时，就将此时的安全岛模式固化，形成你的独一无二的安全岛。当你伤心、难过、愤怒或焦躁时，做某个姿势或动作，你就可以进入你的内在安全岛，重新获得愉悦平静的心情。

（二）蝴蝶拍技术的使用

“蝴蝶拍” 心理稳定化技术又称蝴蝶拥抱技术。顾名思义，该技术就像蝴蝶一样，拍打着翅膀，又好像在自己拥抱自己、安慰自己，可以促进心理和躯体恢复并进入一种“稳定” 的状态。蝴蝶拍的具体步骤：

1.找个安静的地方站着或坐下来，放松自己的身体。

2.留意自己的身体，体会大地对你双脚的支持。

3.在心里默默地告诉自己，我现在是安全的。

4.将双手交叉放置在胸前，轻抱身体对侧的臂膀，左右手交替轻拍自己的臂膀，左右各拍一次为一轮。

5.拍打的时候，可以想象一些自己做过的愉快的事、爱你的人、喜欢的地方等等，并让身体体会积极感受。

6.慢慢轻拍4-6 轮，停下来，深呼吸一次，感受当下的体验和安全感。

7.如果感觉是安全的，或者自己是喜欢的，就重复上面的过程 2-3 次。

8.如果有负面的体验，告诉自己：我现在只关注积极的东西，我现在是安全的。如果有效，就继续蝴蝶拍。

9.如果负面体验不能赶走，就停止蝴蝶拍，再次体验一下大地对你双脚的支持，把自己带回来。

（三）正念减压技术的使用

正念减压技术是一种有意识、非评判的关注当下的冥想活动，是非常适合自我沟通的一种行为训练方法。在疫情期间，我们会有这样的体验，明明什么都没做，但就是感到疲惫，心很累，其实真正累的是我们的大脑，烦的也是大脑，而正念减压技术就是目前最好的大脑放松法。一分钟正念体验：

1.首先我们坐在直背椅上，挺直腰身，可能的话，不要靠着椅背，让脊椎自然平直，双脚平踩在地板上，闭上眼睛或让视线下垂。

2.然后我们把注意力放在呼吸上，感受气体进入身体，察觉每次吸气和每次呼气的不同感觉，感受呼吸，但不可以追求任何特别的感受，也不需要用任何方式改变呼吸。

3.一会儿过后，心可能会游走到别处。一旦注意到这个现象，请轻轻把注意力带回呼吸，不必责怪自己。觉察分散，不带批评地把注意力带回来，这是正念冥想练习的重点。

4.我们的心可能最后会像一个平静水潭般静止无波，但可能也不会，就算我们体验到绝对沉静的感觉，也可能稍纵即逝。如果我们感到愤怒或气急败坏，请注意这种现象也可能是短暂的，不论发生什么，也请让自己的心呈现真实本来的面貌。

5.一分钟后，我们睁开眼睛，再次意识到周围的事物从坐着的凳子上开始，地面、桌子……一直到整个房间，结束本次的正念。

（四）腹式呼吸放松技术的使用

腹式呼吸放松技术是一种非常有效的方法，是指吸气时腹部膨胀，呼气时腹部收缩，利用膈肌升降来达到呼吸效果的放松技术。坚持腹式呼吸可以增强氧化含量，刺激副交感神经系统，加强身心间的相互联系，使思绪更加集中等。腹式呼吸放松技术指导语：

1.注意一下你现在的紧张程度，如果是第一次做这个练习，可以将一只手放在腹部，一只手放在胸部，感受这两个部位的变化。你可以选择睁眼，也可以微微闭上眼睛。

2.慢慢地吸一口气，把气尽量送入身体的底部。如果为腹部吸气，你的手掌可以明显地感觉到腹部的微微隆起。当我们感觉到腹部隆起时，胸部应该只有轻微的移动。

3.完整地吸一口气，然后停一会，再慢慢地将气吐出。按照你正常的习惯用鼻或口呼吸都可以。要尽可能地将肺部的气体完全呼出，呼出时告诉自己“很舒服，很放松”，腹部轻轻地缩紧，渐渐地全身都放松下来。

4.做 10 次缓慢、完整的腹式呼吸。试着保持呼吸平稳、规律，不用大口吸气或呼气。如果把握不好吸气几秒、吐气几秒，可以大概按照吸气 4 秒、停 2 秒、呼气 5 秒的节奏，呼吸的节奏按你最自然的方式进行即可，尽可能地缓慢、深沉。

5.放慢呼吸之后，可试着以顺数或倒数的方式给吸气时标数字。可以从20开始，每吸一口气倒数一个数字，缓慢吸气，数一个数，停一会，缓慢呼气的时候告诉自己 “很舒服，很放松”，慢慢地进行，数到 1为止。

如果进行腹式呼吸时感到有点头晕，这是很正常的现象，因为你改变了以往常用的呼吸方式，所以在初期可能会感到不适，不用担心，只要稍停 15-20 秒就会有好转，让呼吸尽可能地更自然，好转后再重新开始。

你可以多做两套或三套腹式呼吸来加长练习的时间，5分钟完整的腹式呼吸练习能明显地降低焦虑或恐慌等症状。每日坚持练习15 -20 分钟，将显著减少负面情绪侵袭时的感受程度，让内心更加平静，也更容易采取理性的措施，来应对负面情绪的干扰。

二、提高问题解决的能力

（一）定义问题

尽可能清楚的定义你需要解决的问题，可以将一个大的问题分解成可以解决的小问题，比如，和室友关系出现问题。这个大问题我们可以把它分成一些小的板块，确定哪些方面有问题，可能是长期待在宿舍，比较压抑，容易产生矛盾；或者晚上宿舍太吵，板块越具体就越可行。分解成小的板块之后，一次只专注于解决一个小的问题，直到处理完所有的小问题。

（二）设定目标

在这一阶段，你需要决定你真正想发生什么，或者想有所不同，需要确定你的需求、恐惧和担忧，比如，前面说的室友关系问题，对于第一个小问题你可能会识别出“我想要更多的空间”、“我希望自己能更冷静的处理和室友之间的小矛盾”。对于第二个小问题你可能会识别出“我希望能早点睡觉”、“我需要一个更高质量的睡眠”。识别出你的需求和担心，目标就更清晰了，但是注意要将问题分解成可管理的部分，然后再去思考比较现实的目标，并把这些目标列出来。

（三）头脑风暴

列出一个可能的选项列表，以帮助你想出你可能没有考虑过的想法，从而帮助自己实现目标。尽可能多地写下我们能想到的选择，包括好的或坏的想法，不要考虑它们是否现实，重要的是想的越多越好。我们可以从以下这些方面着手：

让自己保持平静的方法

• 对可控的问题可以采取哪些行动

• 可以对自己进行积极的自我暗示

• 寻找解决问题的有效资源，在已有资源的基础上建立解决方案

• 以往他人解决问题的经验

•• 可以学习的新技能

• 获得他人的帮助或支持

• 其他方法

比如针对刚才我们设定的目标，我们可以列出以下方法：早点去自习室或者图书馆学习；从室友的角度来考虑一些问题；每天去操场跑跑步；和室友协商，让他们睡前声音小一点；睡觉时戴上眼罩和耳塞；睡前做个放松训练帮助睡眠等等，至少列十条能实现目标的可能选择。

（四）评估并选择最佳的解决方案

回顾选项列表，评估解决方案的可行性，选择你认为比较合理的，对你有帮助的解决办法，可以是多个选项的组合。选择最佳解决方案后，要确定一个执行方案的具体日期和时间，越早执行越好。