融新学院多元板块项目修读指导书

一、 项目核心信息

项目名称	心启航—拥抱多彩校园生活		
所属板块	☑ 校园实践 ☐ 读书研究 ☐ 艺术训练 ☐ 综合育人		
开设单位	继续教育学院/教育培训中心		
项目负责人	郭妍	**联系电话**	18759280835
指导教师	蔡丽煌、丁雯婧		
开设学期	2025-2026 学年 第 1 学期		
项目周期	2025 年 10 月 21 日 14:10-15:50		
学　　时	共计 2 学时		
招募人数	30 人		

二、 项目导语（写给同学的话）

在这里，我们将通过一系列精心设计的沉浸式互动体验、趣味挑战和朋辈互助活动，助你解锁三大心理超能力：“心理觉察力”——让心灵之眼更加明亮，洞察真实的自我；“情绪管理力”——成为情绪的主人，让内心的小 emo 靠岸；“心理复原力”——让每一次跌倒都成为向前飞跃的契机。

只要你怀揣一颗渴望成长的心，这里就是你发现更强大、更快乐的自我。让我们一起，以积极的心态和满满的能量，解锁心理潜能，

拥抱多彩大学生活，迎接每一个精彩瞬间！

三、 你将收获什么

知识层面：深入理解自我认知、情绪管理、人际交往的核心概念，为你的大学生活奠定坚实的心理基础。

能力层面：提升情绪调节、有效沟通及压力应对等实践能力，让你在面对学业、人际及生活压力时更加从容不迫。

素养层面：培养自我觉察素养、同理心与社会责任感，形成积极向上的生命观与成长型思维。

成果证明：顺利完成项目后，你将获得 2 学时认证，考核优秀者还将获得考取心理咨询师相关专业证书的资格推荐及宝贵的实习实践机会。

四、 这个项目适合我吗

面向对象：

☐ 全校各年级

☑ 仅限 2025 年级

☐ _____专业同学优先

我们希望你对以下至少一点感兴趣：

1. **对社会热点充满好奇：**热衷于探讨“内耗”、“躺平”、“社交恐惧”等大学生常见心理现象，喜欢用心理学视角分析社会问题。

2. **热爱创意与创作：**享受用创意手工表达内心世界，制作专属“情绪急救工具包”的过程。

3. **具备艺术基础：**愿意通过艺术疗愈方式（如曼陀罗涂色、砖雕）释

放情绪，探索潜意识的表达。

4.勇于尝试新事物：对正念冥想、艺术疗愈、OH卡牌、华罗牌等新奇心理探索方式充满好奇，乐于打破常规认知，享受探索的乐趣。

五、 项目的主要内容与安排

主要形式：☑ 线下为主 ☐ 线上为主 ☐ 线上线下混合

核心内容模块：

模块一：心理觉察力——认识自我

核心方法：绘画疗愈、优势探索、互动分享。

具体活动：

绘画测试：在纸上自由创作，通过作品简单解读潜意识。

我的自画像：用任意形式（抽象/写实）绘制“眼中的自己”，小组内分享“画中隐藏的自我期待”。

优势大转盘：挖掘优势标签，举例证明自己拥有该优势。

模块二：情绪管理力——稳定内心和情绪

核心方法：正念训练、艺术疗愈、身心调节。

具体活动：

正念练习：体验“专注当下”的情绪平复效果。

曼陀罗涂色减压：在复杂图案中自由填色，观察涂色过程中情绪的变化，学会用艺术表达替代情绪压抑。

蝴蝶拍+拇指操：通过节奏性拍打身体（如拍肩、拍手）和手指协调动作，快速释放紧张感。

模块三：心理复原力——应对挫折的恢复力

核心方法：团队挑战、信任训练、逆境模拟。

具体活动：

信任之旅：两人一组，一人蒙眼，另一人用语言引导其绕过障碍，角色互换后讨论“信任与失控感”。

风雨同行:团队用绳索将所有人的脚踝两两绑定,协作通过指定路线,体验“共同克服阻力”的力量。

挫折纸牌屋:分组用扑克牌搭高塔,期间带领者随机制造“挫折”(如抽走地基牌),讨论应对策略,培养成长型思维。重要时间节点提醒:

授课时间：10 月 21 日（周二）下午 14:10-15:50

地点：怡心馆

六、 如何评价我的学习成果（考核方式）

参与式考核

七、 咨询与联系

如果你对项目有任何疑问，欢迎联系，

指导教师：邹小群、丁雯婧

联系方式：（电话/邮箱/微信等）17750178091/13860423755

（可选）项目交流群：课上入群。

温馨提示：请务必在选课前确认项目时间与你的个人日程无冲突，并根据自身兴趣和规划慎重选择。我们期待你的加入！