附件6：

**湖南农业大学21日线上朋辈心理互助成长小组**

**活 动 方 案**

**一、活动主题**

同心传乐 成长园地

**二、活动目的**

本次活动以线上团体心理互助的形式，帮助大家在居家隔离期舒缓学习生活压力，扩展人际交往圈，并提供线上朋辈帮扶渠道，帮助青年学子健康快乐成长。

1. **活动时间**

2020年5月22日-6月14日

1. **活动对象**

湖南农业大学全日制本科生

1. **活动形式**

线上团体心理互助小组。利用“HNAU同心战疫心理互助”QQ群，开展丰富多彩的线上团体心理辅导活动，实现朋辈心理互助。

1. **活动内容**

5月22日至23日，报名者可填活动资格申请问卷（扫描右方二维码），申请审核通过后，即可进入QQ群成为线上互助成长小组成员，成员将被编入不同小组，由组长带领开展活动。具体活动类型如下：

**（一）21天习惯养成计划**

入群成员均要求制定一个计划，即打算在活动21天中养成的一个良好行为习惯，如练字、背单词等。活动正式开始后，需在朋友圈或QQ空间完成每日打卡，打卡情况由小组长登记。

1. **集章打卡周任务解锁**

活动为其三周，每周布置一个主题任务，如主题观影，邀请成员参与影片讨论与分享，专业观后感；或开展“为你读诗”，每日语音夜读；或“与陌生人道晚安”——朋辈关爱计划。

1. **周日晚线上团辅活动**

每周日晚组织线上桌游活动，可以与小组成员体验线上游戏，提升人际交往技能。

1. **不定期线上心理沙龙**

不定期通过线上云平台开展“朋辈心理互助技巧”“心理咨询的奥秘”等线上心理沙龙或师生心理论坛，分享心理知识。

1. **随时随地的心灵树洞**

群内有受过专业培训的朋辈心理互助员，成为你的线上树洞，为你分忧解难（注：线上朋辈辅导并不是心理咨询，如有心理援助需求，可通过朋辈心理互助志愿者转介至“湖南省高校疫情心理援助平台”或“湖南农业大学线上心理援助平台QQ：2540257868）。

1. **注意事项**

1.本活动主办方为湖南农业大学心理健康教育会，其活动最终解释权由主办方所有。

2.活动中表现突出的小组成员将获得活动纪念品一份。