附件6：

**湖南农业大学2022年积极心理体验活动方案**

**一、活动名称**

阳光心“晴” 温暖同行

**二、活动目标**

1.以积极心理学为导向，引导学生关注心理发展，学会悦纳自我、珍惜生命；

2.帮助学生舒缓情绪、陶冶情操、降低焦虑、放松身心、提升内在幸福感。

**三、活动内容**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **活动主题** | **活动时间** | **活动内容** |
| “笔尖温度，心灵色彩”心理涂色活动 | 5月-6月 | 绘画疗法是心理艺术治疗的方法之一。通过涂色的形式让参与的同学发挥自己的想象，展现个性的自我。用色彩来表达，从而达到宣泄情绪，减压的目的。 |
| “书暖人心，心灵悦读”心理读书会活动 | 5月-6月 | 采取“线上网络读书+线下沙龙讨论”的方式，其中线上读书通过QQ群进行，带读老师提前公布读书计划，在约定的读书时间，小组成员在群内进行文字语音分享交流；线下沙龙活动在心理中心进行，带读老师带领同学们进行交流分享，收获心理成长。 |
| “萤窗心语，共话心声”心灵树洞活动 | 5月-6月 | 通过朋辈互助的形式，帮助同学们获取更多社会支持，缓解压力，强化积极健康心态，提高心理健康素养。 |
| “一路相伴，相盼暖阳”阳光伙伴成长小组第二期 | 5月-6月 | 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。 |

**四、活动对象**

湖南农业大学全体在校学生皆可报名参加

**五、活动主办方**

湖南农业大学心理素质教育与咨询中心

**六、时间与地点**

时间：2022年5月-6月

地点：视疫情防控情况而定，具体参见后续活动通知。