附件：

**文学院“彼此相知 同舟共济”团体心理辅导活动方案**

**一、活动主题**

彼此相知 同舟共济

**二、活动目的**

通过此次主题心理辅导活动，帮助2020级新生了解基本的心理学知识，增强自信；在分工协作完成活动任务的过程中，增进与同学间的信任感和归属感；使新生感受团结的力量，体会集体的温暖。

**三、活动时间**

2020年9月29日至2020年10月13日

**四、活动对象**

文学院2020级全体学生

**五、活动内容**

（一）线上心理知识讲座

通过组织新生观看线上视频讲座，引导同学们提高自身心理素质，掌握自我心理调适的方法。讲座内容包括对环境的适应、人际关系的适应、学习的适应、经济的适应和生活的适应五个部分。

（二）相知协作活动

1、握手互动

操作：

<1> 参与学生围成一圈，听到指令“开始”后，同学之间开始握手，并同时向对方介绍自己。

<2> 握手活动结束后，统计哪位同学握手的次数、认识的人最多。

要求：请同学们谈谈体会，并且把自己刚才认识的人介绍给大家。

2、数数挑战

操作：

<1> 参与学生围成一圈，每人按照顺序数一个数，从1数到50，遇到7或7的倍数时需以拍巴掌表示；报数顺序为逆时针顺序和顺时针交替进行。

<2> 报数错误的学生表演一个小才艺，一直持续下去。

要求：为同学们提供展示个人才艺的平台，调动大家的参与积极性。

3、正话反说

操作：

<1> 主持人说一个词语，参与学生反着说一遍，说错者即被淘汰。<2> 从三字词语说起，第二轮四字词语，第三轮五字词语，以此类推。

要求：帮助学生在游戏互动中尽快融入集体，锻炼大家的快速反应能力。

共青团河北北方学院文学院委员会

2020年9月29日