

# 玉泉心语·学校环境适应工作坊招募啦!!

## 工作坊简介

工作坊，是一种强调分享、助人自助的团体活动，成员在组织者引导下通过游戏、交流等方式拉近距离，针对一定的主题进行讨论与分享，以达到认识自己，相互沟通，共享经验，帮助成员提高自我觉察和决策能力为目的的心理活动。

江苏师范大学心理健康教育中心团体工作坊主要由心理中心专职老师开展。工作坊旨在针对同学们关心的话题，用团体辅导的方式提升自我认识，改善生活状态。

## 团体领导者简介：

**敬丹莹：**心理学硕士，国家二级心理咨询师，江苏师范大学心理健康教育中心专职心理咨询师。接受过团体心理咨询、焦点解决短期治疗及螺旋心理剧的系统培训，擅长人际关系、情感问题以及学习问题的咨询。

|                         |   |                                  |
|-------------------------|---|----------------------------------|
| <b>团体名称</b>             | 学校环境适应工作坊   |                                  |
| <b>团体名称</b>             | 学校环境适应工作坊   |                                  |
| <b>团体目标</b>             | 帮助团体成员对新环境对自我挑战有全新认识,同时帮助团体成员发现和整理自己的正向资源和优势,学会利用优势和资源帮助自己在新的环境里做到适应。                                 |                                  |
| <b>团体对象</b>             | 在环境适应方面需要帮助的江苏师范大学在校大学生   |                                  |
| <b>团体规模</b>             | 6-8人(封闭式小组)   |                                  |
| <b>团体领导者</b>            | 敬丹莹   |                                  |
| <b>团体时间</b>             | 11月中旬开始,每周三下午2:00-4:00,共计6次   |                                  |
| <b>团体地点</b>             | 23号楼C座一层校大学生心理健康教育中心  |                                  |
| <b>理论基础</b>             | 焦点解决短期治疗理论 认知行为治疗理论 心理剧   |                                  |
| <b>团体简介</b>             | 不知道同学们是否发现大学环境已和初高中的环境有了明显的不同,而且贾汪校区环境和泉山校区的环境也有很多的不一樣,如何发现和利用我们已有的资源帮助我们更好的适应大学生活,来吧,在团体里你会对自己有新的认识。 |                                  |
| <b>是否需要在团体正式开始前面谈筛选</b> | 需要  |                                  |
| <b>团体大体计划</b>           |   |                                  |
| <b>次数</b>               | <b>名称</b>   | <b>主题和目标</b>                     |
| <b>第一次</b>              | 小组组建  | 初步认识彼此<br>共同制定团体的规则<br>确立团体成员的目标 |
| <b>第二次</b>              | 大学初印象   | 团体成员对于目前大学生活的感受                  |

|     |       |                                     |
|-----|-------|-------------------------------------|
| 第三次 | 未来大学图 | 团体成员描绘自己所想要的大学生活                    |
| 第四次 | 大学新挑战 | 通过团体成员分享自己在走向想要的大学生活时所遇到的挑战及可以利用的资源 |
| 第五次 | 练习和反馈 | 寻找到资源并且开始利用之后对于迈向想要的大学生活是否有了进展      |
| 第六次 | 小组结束  | 总结经验 小组成员带着祝福回到生活中                  |

## 报名方式

请报名者于 11 月 13 日晚 24 点前发送“学号+姓名+性别+院系+年级+手机号”发送至 [psy@jsnu.edu.dn](mailto:psy@jsnu.edu.dn)。报名截止时间后会有工作人员通知您的后续事宜，领导者会在工作坊前开展入组访谈，进行筛选。