

# 井冈山大学心理健康教育与咨询中心

心理字〔2021〕4号

---

## 心理健康教育与咨询中心关于面向大学生开展团体心理辅导计划的通知

各学院（部）：

为了提高大学生心理健康水平，丰富心理健康教育形式，心理健康教育与咨询中心计划在2021年上半年开展四个主题团体心理辅导活动，面向全校大学生招募团体心理辅导小组成员，请各学院将相关事宜通知到各班级。团体心理辅导计划安排如下：

### 一、认识团体心理辅导

团体心理辅导是一种在团体的情境下，通过团体内的人际交互作用，运用团体动力和适当的心理咨询技术，协助个体开

---

发心理潜能或解决心理障碍的一种心理辅导方式。

## 二、参加团体心理辅导的适宜对象

参加团体心理辅导的成员一般应具备以下三个条件：

1. 自愿报名参加，并怀有改变自我和发展自我的愿望；
2. 愿意与他人交流，并具有与人交流的能力；
3. 能坚持参加团体活动，并遵守各项团体规范。

需要强调指出的是，性格极端内向、害羞、孤僻、自我封闭者和有严重心理障碍者不宜参加团体心理辅导。

## 三、招募对象

对团体心理辅导感兴趣，并愿意参加相应主题的活动且时间安排不冲突的在校大学生。每个主题活动公开招募10-15人。

## 四、活动时间

2021年上半年，每个主题延续4-6个单元。具体起止时间由相关主题活动指导老师和小组成员协商确定。

## 五、活动场地

6栋大学生活动中心团体心理辅导室 C211。

## 六、活动主题及安排

序号	活动主题	指导老师	活动时间	报名邮箱
1	大学生情绪调控	魏来	周一晚上 7:00-8:30	

2	大学生考研时间 管理和心理减压	刘珣娜	周二晚上 7:00-8:30	jgsuxlzx@126.com
3	大学生宿舍人际 关系提升	万露	周三晚上 7:00-8:30	
4	大学生两性情感 发展	戴益信	周四晚上 7:00-9:00	

## 七、报名途径和时间

1. 在校大学生可通过电子邮件报名参加四个主题活动之一，不得同时报名参加两个及其以上主题；
2. 报名截止时间3月19日，报名表见附件；
3. 每个主题团体心理辅导小组在截止时间内以报名时间先后排序成立，满15人不再招收小组成员，不满10人小组本主题活动暂不开展。

附件：团体心理辅导报名表

心理健康教育与咨询中心

2021年3月8日