**你一言我一语 面对面心贴心**

为推动我院研究生心理健康教育工作，普及研究生心理健康知识理念，帮助研究生传送如何更好地探讨自我与接纳自我、构建合理应对压力、关注当下生活，从而收获自我成长的美好愿景。雅湘二医院研究生部（思想政治工作部)于2020年11月4日18：00在有色研究生宿舍4楼心理团辅室举办“面对面 心贴心”为主题的心理团辅活动，本次团辅活动的指导老师为唐娟娟老师。

 初冬时节面对面，浓浓关爱显温情。活动正式开始前大家在会场共享水果，谈论近日学习与生活点滴，尽管面露工作后的疲倦，会场仍是一片片欢声笑语。18:00活动准时开始，首先金老师简明介绍活动流程与自我介绍后，通过轻柔的话语，带领大家闭上双眼进行放松冥想，聆听自己内心深处的声音。在静静地放松自我后，唐老师为大家讲述压力的定义、对我们身心的影响以及如何“赶跑压力”、学会自我调适和掌握情绪艺术。在亲切的讲解中，大家专注的神情和不时的点头示意，想必都有所获、不虚此行。

 你一言我一语，面对面识朋友。在唐老师引导下，大家活跃地进行了自我介绍。当唐老师介绍完游戏规则后，大家的情绪和注意力都被丰富有趣的活动吸引。第一个游戏是“音乐团队成员建立”，伴随三分钟的音乐，大家按顺时针快速传递手中物品，掉落后不能捡起，最后身前掉落物品最多的四人组成音乐团队并现场表演才艺。“物品传送带“活动将现场氛围带至白热化，音乐队员的多才多艺更是令人叫绝。随着掩不住的惊讶、挡不住的眼光聚焦，大家顺速熟悉接纳彼此。

你一笔我一画，心贴心共创造。如果循环四轮，每人一轮仅有一笔且不往返、纯靠心有灵犀，23人在10分钟内共同完成一幅画，你可曾想象最终的绘画作品会呈现什么样子？但在本次活动中我们解锁了一个答案。每一个心灵个性都在浅浅的四笔画与团体成员的碰撞中体现得淋漓尽致。在绘画环节中，团体朋友认真地完成了两幅画作，也许线条拙嫩、也许构思欠精美或者配色缺巧妙，但在每一位团体成员的眼中都是回味无穷的珍作，里面涵盖着我们彼此的尊重与接纳。

 绘画主题完成后，成员们对两幅作品依次分享自己的心得体会。各自联想自己当下生活并激发了许多感悟。未定框架的自我发展与沿轨的前进，我们很难得到谁优谁劣的结论，但每种方式都有其独特的美好，只有当我们真心接纳自我时便会更深刻的体会其中的美好。正如马塞尔·普劳斯特所言：真正的发现之旅不只是为了寻找全新的景色，也为了拥有全新的眼光。

 这场“面对面 心贴心”的团体辅导活动带领大家欣赏到了自我放松带来的平和与喜悦；对于参与者来说，每一次跟随节奏的传递、每一次顾及整体的描绘，都夹带着初冬季节自我接纳散发的喜悦和团队合作带来的温暖。 活动最后在金老师的总结升华并伴随热烈的掌声中，圆满结束。







