**附件二**

**青岛黄海学院“Open Day, Open Heart”**

**大学生心理健康教育中心开放日**

**一、活动目的**

大学生心理健康教育中心面向2021级新生推出主题为“Open Day, Open Heart”大学生心理健康教育中心开放日活动，增加心理健康教育中心的宣传力度，旨在帮助新生了解学校心理健康中心的设置，掌握心理咨询的方法与途径。

**二、活动对象**

2021级新生

**三、活动时间**

2021年9月-12月

**四、活动地点**

大学生心理健康教育中心

**五、活动内容**

为提升2021级新生对心理健康的认识，增强对心理咨询的了解，促进新生适应，大学生心理健康教育中心通过前期宣传，组织开展中心开放日活动。

活动过程中大学生心理健康教育中心教师进行讲解，使新生全面了解中心的职能、学校专兼职心理健康教育教师队伍情况、学校“3·20”、“5·25”等心理健康特色活动，并有序参观体验预约等候区、个体咨询室、宣泄室、箱庭治疗室、冥想放松室、生命成长室、团体辅导室等功能室。以现场体验的形式生动、直观地向同学们展示心理健康教育和心理咨询工作。

在预约等候区，同学们可以了解心理咨询预约的途径与基本流程；在个体咨询室，中心心理咨询师与同学模拟心理咨询场景，帮助同学了解心理咨询，进而提升适应学习和生活环境变化的能力，缓解心理压力，解决困扰，让同学们更好地成长；在宣泄室中，同学们利用各式各样的宣泄用具，通过涂鸦、呐喊、击打、运动等方式，学会用合理健康的方式释放自己负面情绪；在箱庭功能室中，同学们通过摆放沙具建立一个与个体内在相对应的世界，巧妙的把一个人内心呈现出来，感受沙盘中的世界；在冥想放松室，这应当下“冥想”、“正念”心理学概念，为在浮躁生活中奔波的我们提供了一个科学合理的心理放松训练，让同学们身体和心灵有意识的舒缓，消除焦虑、烦闷等负面情绪，从而让来访同学自觉调整，规范和疏导不良意识情绪；在生命成长室，同学们通过绿色植物、木质摆件、绘画DIY、阅读书籍等，感受生命的成长力量；在团体辅导室，学生们了解到通过团体心理辅导促进学生的互动交流与思考。

**六、活动要求**

1.由各学院心理部进行预约，带队集体参观与体验，不接受个人预约，每场次人数不超过30人，参观体验时间约1小时。

2.参加开放日的同学务必佩戴口罩，提前准备好健康码，接受工作人员查验。听从现场引导员安排，准时到达，避免大声吵闹与喧哗。爱惜中心的环境与设施，按照要求进行体验。

3.预约联系电话：83175558。

共青团青岛黄海学院委员会

大学生心理健康教育中心

2021年9月14日