

兰州现代职业学院旅游学院

工作简报

2021 年第 (17) 期

兰州现代职业学院旅游学院（学校）办公室

2021 年 4 月 1 日

兰州现代职业学院旅游学院疫情防控办公室

携手共成长 你我同片天

——旅游学院心理辅导站第一期团体辅导

为进一步激发学生的团结协作精神，促进班级凝聚力，增强班级成员的归属感，使学生认识到合作与奉献对整个团队成功的促进作用，3月26日下午，心理老师李小红组织中专19美容班全体学生在心理辅导站开展了团体心理辅导活动。



活动伊始，所有学生参观了旅游学院心理辅导站各个功能区。随后，李老师带领大家在团辅区开展活动，团体辅导在“心有千千结”

的游戏中拉开了序幕。全体学生手拉手围成圆圈，并记住自己的左手和右手边分别拉的是谁，当听到口令“放手”时，大家立刻放手，并随意走动，再当听到口令“停”时，大家都站立不动，迅速找到原来左、右手所牵的那两个同学，然后在不能松手的前提下，恢复到起初的完整的圆圈。

第一轮游戏大家花了三分钟左右终于解开，在第二轮游戏中，李老师将大家随机分成了 A、B 两组进行比拼，B 组的同学灵活配合，很快解开了结，而 A 组的一位同学在找回左右手所牵的伙伴时，左、右手混淆交错，致使整个团队挑战失败。该组的



同学在感到惋惜的同时，并没有责怪出现失误的同伴，而是宽慰对方不要紧，该同学才长舒一口气。

然后，大家进入到本次团辅的第二个活动——“松鼠‘搬家’”，每三位同学为一组，其中两人双手举起对撑搭成一个“小木屋”，另一个人扮“小松鼠”，蹲在“小木屋”里。根据口令“松鼠搬家”、

“樵夫砍柴”、“森林大火”等口令进行相应变化，在游戏一开始正好有两名同学能够充当无家可归的“小松鼠”，在游戏中不断会有新的“小松鼠”或“樵夫”被淘汰出来。几轮游戏下来，我们发现一只总找不到家的“小松鼠”在最后几次终于努力找到了，一直合作

搭“小木屋”的同伴也会被“无情地抛弃”。



本次团体辅导在欢声笑语中结束，同学们在游戏中体验了竞争和被淘汰的残酷，同时感受到合作的力量，并且开拓了学生的思维方式，在竞争中体验双赢的快乐。

（兰州现代职业学院旅游学院学生办公室、心理辅导站供稿，综合办公室审核）