

兰州现代职业学院旅游学院

工作简报

2021 年第 (38) 期

兰州现代职业学院旅游学院（学校）办公室
兰州现代职业学院旅游学院疫情防控办公室

2021 年 6 月 1 日

一沙一世界 陪伴促成长

——旅游学院心理辅导站宿舍团体沙盘辅导

为进一步促进学生的心理健康状况，深度调节和优化宿舍成员之间的关系，让学生掌握人际交往的方法和技巧，正确引导大家珍惜室友情和同学情。按照兰州现代职业学院关于学生心理健康教育的部署要求，根据旅游学院“5·25”心理健康月活动安排，旅游学院心理辅导站组织进行了十余次宿舍团体沙盘辅导活动。



参加辅导的同学们以宿舍为单位，在心理辅导老师的陪伴下摆出

沙盘游戏作品，在自由、愉悦的氛围中，彼此“聆听”来自心灵的声音，分享团体游戏的快乐。一沙一世界，一花一天堂。一盘细沙盛在蓝底的小木箱里，这便是沙盘。“沙盘游戏”作为一种有效挖掘人类潜意识的活动性治疗方法和技术，以荣格分析心理学原理为基础，符合学生喜欢操作与游戏的特点。沙盘能够帮助学生在无声的制作过程中促进彼此间的理解和默契，在轻松自主地在愉快的环境中促进个人成长和团体关系。



本次宿舍团体沙盘辅导活动的有效开展，学生不仅体会到了沙盘游戏的乐趣，而且有利于提高学生的人际交往能力，促进团体成员心灵的健康成长。沙盘游戏为我校心理健康教育创造了一种新型而有效的工作方法。学校将会继续将这一方法灵活地运用到学生个体与团体的心理辅导的实践中去，以发挥其更大、更富有创造性的作用。



（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）