

宿舍团体箱庭（沙盘）辅导

——旅游航空学院第三届 5·25 心理健康月箱庭体验活动

为帮助学生提高自身心理素质，增强其团队协作能力，更好地学习、生活，我校心理咨询辅导站开展了“箱庭世界，关爱自我，善与人处，赋能前行”的箱庭体验活动。箱庭游戏，又称沙盘游戏，是游戏者在陪伴者的引导下，将玩具架上的玩具放置在沙盘的游戏过程。箱庭游戏采用意向的创造性治疗形式，通过集中提炼身心的生命能量在所营造的“自由和受保护的空間”气氛中，激发治愈过程和人格发



展。本次系列活动由各班学生自愿报名参与体验。

在体验过程中，张敏老师向参与体验的同学介绍箱庭的使用事项及游戏规则，鼓励同学自由创造沙世界。引导参与学生进入平静状态，放松身心，建立信任，营造出一种轻松的氛围；随后，大家根据手中的小玩具讲述自己的内心感受，并借助箱庭的外显世界，让每位同学都觉察到自我的内心世界，深刻地认识自己，解决自身的困惑。张敏老师在活动中表示，通过一定的规则约束，不仅可以增强团队合作精神，而且可以加强各位同学对宿舍成员的认识与了解，使大家放松身

心。



箱庭体验结束后，学生们认为参加这个活动，很开心，释放了心里的压力，说出了内心的想法。认识到只有关爱好自己，才能关爱好他人。张敏老师表示：此次活动不仅帮助同学们更好地认识自己、了解自己、提升自身能力，而且还提高了学生们解决问题的能力。

本次箱庭体验系列活动拉近了同学之间的距离，提高了人际交往能力，更好地促进学生适应宿舍生活，改善宿舍人际互动关系，让学生通过感悟他人的心理，促使自己心理的成长，增强宿舍成员的凝聚力和责任感，让同学们拥有更好的宿舍生活与体验。