

兰州现代职业学院旅游航空学院

工作简报

2022 年第 (52) 期

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

2022 年 6 月 13 日

宿舍团体箱庭（沙盘）辅导

——旅游航空学院（学校）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，增强团队协作能力，更好地学习、生活，在心理健康月系列活动中，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。箱庭游戏采用意向创造性治疗形式，通过集中提炼身心的生命能量的“自由和受保护的空间”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了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，解决自身心理困惑。张敏老师在活动中表示，在一定的规则约束下，这个活动不仅可以增强团队合作精神，而且可以增进各位同学对宿舍成员的认识与了解，使大家放松身心，促进友谊。



箱庭体验结束后，参与的学生们认为参加这个活动很开心，有效释放了心里的压力，说出了内心的想法。他们认识到只有关爱自己，才能关爱他人。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校园宿舍生活与体验。

（兰州现代职业学院旅游航空学院学生办公室、团委供稿、综合办公室审稿）