

北京林业大学 “校园情·快乐心” 主题班级活动报告

——水土保持学院 水保11-3班

赵 义 曾 旸

时光飞花般从每个人的眼中流逝，心理委员这个职务也伴随我即将两年。它让我们懂得默默地关心同学：班里同学感冒时送去温馨的问候短信；生日时送上真诚的祝福；黯然神伤时送去关切的问候；问号纠缠时送上建议……我们能做的事情很小，但尽力做到给同学们带去正能量，让大家用笑脸去迎接自己人生路上的每份朝阳，珍惜并快乐的度过大学的每个时光。

通过心理委员这个角色，我们也认识到团辅及班级活动的重要性，它们是增进班级凝聚力的机会，就像一条花柱，把每一片花瓣聚在一起，让它散发沁人心脾的芬芳。每一次团辅，每一次班级活动都让我们班向理想的方向更跨进一步，不求凡事第一，只求友谊长存，我们在一起的四年精彩而有意义！

（一）班级心理团体辅导一

第一次团辅是大一上，由于经验不足，并请了老师帮我们来。我们仔细的注意老师的语言和思想，虚心的学习。这次团辅进行了折纸和自我介绍等游戏，能基本上达到了最初让大家互相了解的目的，可能由于不是本班入自己来指导，还有辅导员在场的因素，大家还没有达到完全的放开。有了这次虚心的学习及反思，我们决定下次好好的自己策划并进行。



（二）香山团队出行

大一下的我们进行了秋游，它增进班级成员相互交流，大家可以相互帮助，也可以使身心得到大自然的洗涤，此外也促进了班级友好和谐，乐趣无穷！公交车上大家的互相提醒互相让座；登香山的欢声笑语，各种欢愉，各种言谈；野餐时大家的吃相百态；与美景情不自禁地拥抱……太多的美好，太多的情谊都让水保11-3的感情更进一步。香山野餐——我们都爱！



（三）班级心理团体辅导二

活动背景和目的：

大二上学期刚开学的几周，大家经历了一个暑假的分别，学习又需要进入正轨，而班级整体也需要做一次大致计划，这时候需要团辅这样一次活动使大家来交流暑假生活、学习计划及本学期一个自己心中的班集体建设。

活动内容：

1. 认识别人眼中的自己，

每个人的背上都贴上一张白纸，分成4组。一组一组轮流进行，一组的人面对墙，闭上眼睛（这时播放一首舒缓的音乐）其它三组的人在他们的背上写东西，可以是他的优点，缺点，建议，印象，难忘的事，也可以是搞笑的外号。一首音乐结束后，每个拿下自己的纸看，选取部分人的来念。让他们看见自己在别人眼中是什么样子的。当然也有恶搞的，但当你写别人后，到后来发现自己也被恶搞。这就需要换位思考。

2. 大声说出我爱你

让大家围坐成一个大圈，其中少一个人的座位，该人便站在这个圈中。这个人可以走向任何坐在座位上的同学，然后单膝跪地，真诚地说“某某，你喜欢我吗？”对方如果说“喜欢”那么对方座位两边的同学要换位置，而该人便要在这两个人争抢座位。对方如果说“不喜欢”，那么该人继续问“那你喜欢谁”，对方则回答“内容为在座的一个共同特征的人，比如，我喜欢戴眼镜的人”，那么戴眼镜的所有人要交换座位，不能坐在自己的原位，该人需要和他们争抢座位。这两种情况总会有一个人没座位，这个人则需进行同样的游戏。如果没座位的两次是同一个人则需要受惩罚。



3. 写下你心目中的班集体

每个人写下自己心目中的班集体并与所有人分享。

活动效果：

认识别人眼中的自己，在大声说出我爱你的游戏中，大家都释放了，玩的很嗨皮。每次在关键回答时，大家都全神贯注的侧耳倾听，准备随时行动，把积蓄的力量都爆发出来。在惩罚环节，大家表现出了更高的积极性。

活动总结：

这次活动很成功，认识别人眼中的自己，“大声说出我爱你”可以让大家释放疲劳、焦躁等一些暑假回来的负面情绪，从而有一个很好的开始。而“写下你心目中的班集体”可以给班长团支书提供一个方向，懂得同学的心声，班级才能走的更好！

（四）班级户外拓展运动

在学习压力比较大时，我们班组织了一次户外的拓展体育比赛，尽管寒风瑟瑟，但大家都玩得不亦乐乎。激烈的篮球赛、排球赛等等，让大家都动起来，球员们奋力跑动，啦啦队拼命为自己队员呐喊助威，场面很热闹很有爱。通过这次友谊赛，一方面使大家疲惫的身心得到了好的休整，另一方面也加深了班级的凝聚力。

（五）女生节活动

为了充分体现服务女生的意识，我们决定女生抽签决定哪个男生请她吃饭（一对一服务）。3月7号当天男生提前去呱呱占座，然后接女生上来。菜，饮料随便点。陪女生聊天，讲笑话，让女生过一个难忘的节日。



（六）男生节活动

男生节来了，动员女生秘密行动，给男生制造一个惊喜。经过几番的讨论，最终决定在温馨的小花园里每位女生给每位男生一朵烂漫的玫瑰。男生节那天下午上完课，把男生召到小花园，一切都按计划进行，让他们一队排开，背对我们，每个女生拿一朵玫瑰花神秘的站到任一个男生后面，数一二三让男生一起回头，我们一起喊“男生节快乐！”然后献上玫瑰。那个情景真的让人难忘，美好的让人闪眼。男生节让我们班像一家人，有兄弟姐妹的友爱。

（七）送兄弟之行

这是冬天的一抹忧伤。我们班的一位男生要去当兵了，一年多的感情，我们早已把他当成我们班不可缺少的一员。现在他要去部队，纵有许多的不舍，我们能做的除了祝福就是给他留下更多美好的回忆，让他的心是无憾的是充实的。于是我们一起策划怎样能给他留下最美的印记，最终我们每个人都给他写了一段寄语并贴上冲洗出的照片，最终把每人的汇总成册送给他。那一刻，他留下了泪水，感动亦或幸福……他出发的那天我们都去送他，并送上了最后一份礼物——一件前面印有班级所有人的T恤后面有每个人的特色签名。挥挥手……这件事让大家的心都紧紧的拥在一起。



（八）班级心理团体辅导三

活动时间：2013.4.9

活动地点：团体辅导室

活动人数：28人

活动内容：

1. 萨提亚冥想：

每人闭上眼，以最舒服的方式坐着，（放一段舒缓的音乐）让大家尽量放松，达到心里什么都不想的状态，念萨提亚冥想的文字。引导大家进入一个迷幻，自在的状态。试着让大家感受身体的某些变化，然后分享。



2. 驿站传书

分成三组，站成三列，由我给每对出题，六个字符。从最后一个人传到最前面一个人，然后写下最后一个人的答案。规则为1不许说话，不许回头。2不能用手机。3后一个人任何身体部分不能超过前一个人身体中心平面。第一轮，没有讨论，直接进行。第二轮讨论五分钟，按原来顺序进行。第三轮，在讨论五分钟，可以交换位置。最后进行体验分享和感悟



活动效果：

首先我特别感动，有些同学生病都来参加团辅。其次，那天的风很大还有是下午一二节进行的团辅，结果大部分的同学都来，再次感动。然后大家积极参与，看着大家认真思考的样子和投入的讨论，真心感觉水保11-3真棒。

活动感悟：

萨提亚冥想通过此次活动希望大家增强团队合作能力。而我们也希望下次活动能做的更好，想得更多，更深刻。

心理委员总结：

几次团体心理活动大家都从中收获到不同的精神力量。大一的团辅，大家相互了解，明白沟通的意义。大二的团辅是我们心理委员自己带的，前期做了很多准备工作，体会也更深刻，为此我还去选了心理课，买了好多心理辅导书籍。大二上的团辅，“认识自己”“大声说我爱你”让大家认识自己，了解自己，学会换位思考，勇于表达自己的想法。班级内部的凝聚力通过这次活动得到了空前的提高。让我们还达成一个共识：有意思的快乐的的活动一定多参加，无意义不快乐的只是为加班级量化的活动我们尽量不做。大二下的这次团辅中，“萨提亚冥想”

大家更深入地从一个未知的方面了解自己，“驿站传书”则开发大家团队协作解决问题的能力，每个人都从中收获了快乐，勇气，智慧，友谊。

作为心理委员，我们要以服务同学为宗旨，真正做到贴心服务，不是敷衍任务，交差了事。无论是真正意义上的团辅，还是女生节，男生节这样的活动，都对班级的和谐友爱添砖加瓦。我想这是很多分数无法量化的，但这确实是在未来几十年都很珍贵的东西。