

生命同行者：在联结中滋养心灵

——大学生社会支持团体心理辅导活动顺利举行

3月18日晚，“生命同行者：在联结中滋养心灵”大学生社会支持团体心理辅导活动在知行楼401多功能室举行，30名学生报名参加，团辅由福州大学副教授、注册心理咨询师许世梅博士带领。

活动设计了“我是小厨房”、“我的支持系统地图”、“爱在指间”、“烛光对话”、传递小礼物等多彩环节：

“我是小厨房”

每位同学随机抽取一种“食材”身份——有人是“西红柿”，有人是“鸡蛋”，有人是“青椒”……在老师的口令下，大家需要迅速找到自己的“搭档”，组成一道“家常菜”。更刺激的是，组队完成后还要面临“下锅”抢凳子的挑战——只有成功抢占座位的“食材组合”，才能成为一道完整的“菜肴”。现场欢笑声此起彼伏，原本拘谨的同学们在奔跑与协作中彻底放下防备，彼此的距离在不知不觉中拉近。





“我的支持系统地图”

学生们通过绘制个人的社会支持网络，识别并梳理了来自家庭、朋友、老师、社团等多方面的支持资源。大家将这些支持力量逐一归类：哪些给予情感慰藉，哪些提供实际帮助，哪些带来关键信息，哪些通过真诚反馈让自己看清方向。当一条条曾被忽略的支撑线被清晰勾勒出来，每个人更清楚地看见，在困境中，自己身边一直有这么多可以依靠的力量。随后的小组分享环节中，彼此的故事与感悟引发深度交流，现场气氛温暖而真诚。





“爱在指间”

同学们分成两排，面对面而立，用手指传递交友的意愿。当两人同时伸出四根手指时，热情的拥抱让现场暖意融融；当手指数量不同时，彼此会心一笑，学会了尊重与接纳。这个简单的游戏，让同学们体会到主动敞开心扉对收获真诚的友谊的重要性。





“烛光对话”

灯光渐暗，同学们每人手捧一支小小的白色蜡烛，大家轮流向身边的伙伴提出一个自己真正好奇的问题——有人问：“你心底最珍藏的一份温暖是什么？”有人问：“如果可以十年前的自己说一句话，你会说什么？”……一位同学在分享后轻声说：“原来被人认真地好奇，是这么温暖的感觉。”许世梅老师回应：“当我们愿意被看见，也愿意看见别人，心与心的距离就会越来越近。”





活动最后，大家围坐一圈，传递着象征情感连接的小物件，轮流分享自己的感受与收获。每一句真情告白、每一份真诚祝福，都是对活动主题最好的呼应，也为这场心灵之旅画上了温暖的句号。

本次团体心理辅导不仅为学生提供了一个表达与倾听的空间，更在潜移默化中帮助他们建立起对人际支持的认知与信任。未来，学校

将继续开展形式多样的心理健康教育活动，助力学生健康成长、向阳而生。