

# 上海理工大学“秋炫沪江”融心悦理工作室之心理赋能训练营 开营通知

## 一、活动主题

心理赋能训练营

## 二、活动对象

上海理工大学全体在校研究生

## 三、活动组织

主办：上海理工大学党委研究生工作部

承办：上海理工大学机械工程学院

## 四、时间地点

时间：2024年11月中旬至12月中旬

地点：上海理工大学军工路516号校区

## 五、考核奖励

本次训练营面向全校研究生招募30名左右的同学作为固定学员，5-6人随机分为一组。

依托医教结合项目平台，引入校内外专业师资，开展系列相关团辅、讲座和素拓联谊活动，每个环节用时1-1.5小时。

每位学员提交200字个人心得体会后，均可获得训练营培训证书、大礼包（含培训资料及学校一食堂烘焙坊50元糕点券）和活动认证盖章（研究生小黄本和小绿本）。

培训结束后由各组派学员代表参与心得交流及表彰会，并以小组为单位分享一份学习报告（4-5页PPT），评选出优秀团队一支，奖金500元。

全程参与训练营全部活动且表现良好的学员可参与优秀学员评选，获得优秀学员奖状和奖品礼包。

优秀学员奖有机会成为融心悦理工作室成员，参与到更多校内外培训和团辅活动中，锻炼领导力，提升积极心态。

## 六、培训内容

正念是当前流行的科学减压方式，本次训练营引入正念解压团体辅导，通过体验正念减压经典练习，学习陪注意力与觉察力的方法，找回与发展内在本有的智慧与力量，从而能面对生活中的种种压力，提升情绪管理能力，并发掘生命的丰富与意义。而学习了解心理危机的起因、发展和转化有助于甄别和判断异常行为，学习危机干预方法有助于提升应对能力和意识，提升沟通及表达能力有助于促进和谐导生关系构建，参与团体训练和集体活动有助于促进人际交往和情感联络，拓展支持资源和降低困境等级。训练营培训具体如下：

表 1 训练营培训安排

序号	时间(暂定)	活动类型	活动主题	主讲人	介绍	具体内容	目标	用时	要求
1	11月30日 (8:30-9:30)	“朋辈正念解压” 团辅系列	“觉醒心灵，润心赋能” 正念冥想	谢焜	上海理工大学心理中心咨询师，注册心理师	开展正念介绍、正念饮食练习、身体扫描体验和互动分享，通过正念减压经典练习，提升觉察力和注意力；调节身心状态，有效处理困境挑战；发掘生命意义，有效应对生活压力。	调适身心	60分钟	任选其一
2			“情绪涂鸦，心绪飞扬” 正念涂鸦	吴晓怡	上海理工大学中级心理咨询师	正念冥想放松后通过情绪涂鸦三部曲，感知情感变化、促进自我表达和情绪释放，增强对情绪的掌控，在团队涂鸦游戏中提高沟通技巧、凝聚力和协作力、创造力和表达力。	调适情绪	60分钟	任选其一
3			“清心静虑，笔书心语” 正念书法	陈峰	上海理工大学心理中心咨询师，注册心理师	以毛笔书法为载体，通过备、练、调、收四个环节的训练，体验正念书法练习过程。尝试用柔软的笔尖，轻轻地拭去心中的尘埃，在探寻内心安谧的同时，加强自我觉察，调试认知。	调适认知	60分钟	必选
4	11月30日 (9:30-10:30)	“心理知识及技能培训” 专题讲座	《大学生心理危机的辨析与应对》	沈文超	杨浦精神卫生中心主治医师	讲座部分：普及心理知识，改善心理认知，了解大学生心理危机起因、发展、转化，学习大学生异常行为甄别和判断，掌握危机干预方法，提升自察力和应对力。研讨部分：案例分析。	提升认知和技能	60分钟	必选
5	11月19日 (13:00-14:30)		《心理学视角下的导生关系与积极应对》	张洪英	上海交通大学心理中心主任	讲座部分：加强了解研究生师生心理特点，提升沟通与表达能力，促进和谐导生关系构建。研讨部分：合作对话模式下的角色体验及个案指导。	提升沟通和表达	90分钟	非必选
6	11月30日 (11:30-13:30)	“团队合作” 素拓训练	导生素拓训练及联谊会	心理协会	上海理工大学机械工程学院心理分中心	校内素拓活动包含，包饺子下汤圆午间聚餐、分组游戏互动、茶歇交流+集体舞蹈体验等。	促进人际交往	90分钟	必选
7	12月 (12:00-13:00)	汇报表彰	训练营心得交流及表彰会	心理协会	上海理工大学机械工程学院心理分中心	各组代表交流发言，评选优秀、发放证书和奖品奖金。	总结提升	30分钟	代表

## 七、报名方式

在校研究生可以根据自身条件、时间等综合考虑，扫描问卷星二维码填写《上海理工大学“秋炫沪江·融心悦理工作室”之心理赋能训练营报名表》，报名同时请加活动QQ群。报名将截止于2024年11月25日（中午12:00前）。

活动联系人：吴老师 021-55277260， 441994355@qq.com



上海理工大学机械工程学院  
上海理工大学党委研究生工作部  
2024年11月15日