附件2：

各场馆介绍及活动示例

本次心理文化节游园会设置摊位，由各院（系）二级心育工作站、社团、班级等组织自行申报摊位开展活动。游园会设置“自我探索馆”、“知识提升馆”、“情绪宣泄馆”、“身心健康馆”，“创意想象馆”五类场馆，各申报摊位可根据不同场馆的类别选择加入。以下为各场馆介绍及活动参考示例。

|  |  |
| --- | --- |
| **场馆设置** | **活动参考示例** |
| 自我探索馆 | 趣味自画、未来邮寄、趣味测试、绘房树人、生涯彩虹 |
| 知识提升馆 | 知识展览、一站到底、谣言真相、心漂流瓶、心灵书签 |
| 情绪宣泄馆 | 烦恼气球、心灵涂鸦、情绪保龄、背向倾诉、飞盘九宫 |
| 身心健康馆 | 趣味排球、毽子接力、巧夹气球、乒乓运输、盲人行进 |
| 创意想象馆 | 纳斯卡画、报纸搭桥、报纸堆高、你画我猜、创意气球 |

1. **“自我探索馆”**

“自我探索馆”旨在通过绘画和测试，加强自我了解、促进自我探索，实现自我悦纳，明确兴趣能力及价值观，提高环境适应能力，将个人发展与社会发展有机结合。

1. 趣味自画：在小卡片上画出自画像，参与者可选择带走或自行张贴在摊位宣传栏。
2. 未来邮局：写信给未来后的自己，写下对自己的祝福、期望等，一年后心理文化节领取信件，可由班级统一收集。
3. 趣味测试：提前选取趣味心理测试，如心理年龄测试、手机成瘾测试、性格特点测试，并将测试结果告知参与者。
4. 绘房树人：投射性心理测验，通过绘画，加强自我探索，促进情感表达。
5. 生涯彩虹：现场演示生涯彩虹图的绘制方法，参与者自行绘制生涯彩虹图，加强职业生涯探索，彩虹图可选择带走或自行张贴在摊位宣传栏。
6. **“知识提升馆”**

“知识提升馆”旨在通过加强心理健康知识的宣传，涵养心理健康知识，运用在日常学习、科研、人际、求职等领域，加强自我认知，了解与理解他人，促进大学生建立积极的人生态度。

1. 知识展览：将常见的心理知识制作成海报，在摊位展览。
2. 一站到底：3人一组，心理知识抢答，答对最多者获胜。
3. 谣言真相：提前准备与心理学真相或谣言相关得知识点，让参与者来进行分辨挑战。
4. 心漂流瓶：在塑料瓶中放入情绪调节、人际关系、促进睡眠等方法，参加者用沙包击中即可获得瓶子，摊位及时补充各主题瓶子。
5. 心灵书签：在现场将心理知识或强心赋能的话语写在书签并带走。
6. **“情绪宣泄馆”**

“情绪宣泄馆”旨在指导当代大学生运用积极向上的方式方法宣泄和排解不良情绪，减轻压力，维护心理健康，提高学习效率，优化人际关系，增强抗挫抗压能力，以积极的心态面对生活。

1. 烦恼气球：将烦恼或负性情绪写在纸条，塞进气球，并将气球吹大，而后用力踩破气球。
2. 心灵涂鸦：设置一块签名涂鸦墙，签字或作画。
3. 情绪保龄：地上摆放10瓶贴着各类负面词汇的矿泉水，使用“保龄球”击倒水瓶。
4. 背向诉说：2人一组，背向而作，相互倾诉各三分钟。
5. 飞盘九宫：扔飞盘5次，击中3个九宫格则挑战成功。
6. **“身心健康馆”**

“身心健康馆”旨在让大学生明确身心相互影响，适当的体育锻炼可以促进身体健康，有助于释放负面情绪，缓解焦虑和抑郁体验；而拥有好心情，也可以改善神经系统和内分泌系统，促进身体健康。

1. 趣味排球：2人一组相距2米相互垫球，连续15次不落地。
2. 踢毽子：4人一组，相互踢毽子，每人踢到，连续15次不落地。
3. 巧夹气球：2人背靠背夹气球在5秒内行进10米。
4. 乒乓运输：用筷子夹起乒乓球，运送进桶内。
5. 盲人行进：2人一组，一人带上眼罩，一人用言语指导，路上设置障碍并按规定踩破气球，按地上指引抵达终点。
6. **“创意想象馆”**

“创意想象馆”旨在通过艺术创作，表达内心情感。在协同创作阶段，参与者之间的合作和分享促进情感共鸣，营造理解和支持的氛围，有助于提高自尊和归属感，助力释放负面情绪。

1. 纳斯卡画：1-4人一组，在A1/A2纸上作画，主题不限，内容积极向上，并在摊位展览。
2. 报纸搭桥：2人一组，用两张报纸制作纸桥，能承受1人体重获胜。
3. 报纸堆高：3人一组，每人一张报纸，3分钟内谁的报纸堆得高则获胜。
4. 你画我猜：工作人员在白板上作画，3人一组，猜对者获胜。
5. 创意气球：1-2人一组，通过不同颜色、形状的气球搭配，组成各类创意作品。