

附件：

## 2025年“研路心晴——成长赋能坊”活动课单

序号	带领老师	主题	主要内容	类别	时长	时间	预约电话
1	符丹	优势探索 ——让成长之路清晰可见	1. 对自己优势的深度探索与理解：包括优势才干、优势特质等，理解自己的行为与人际互动模式倾向； 2. 建设性的自我发展方法：包括优势的运用与发展、有效的沟通方式以及如何避免能力盲区，并发展自己独特的竞争优势； 3. 积极的情感体验：在稳定、支持的团体互动中感受积极的人际联结，提升积极的自我认知与情感体验。	自我发展探索	1天	周一、 周五	87091488
		关系成长 ——来自家庭的伤痛与疗愈	1. 原生家庭与自我觉察：探索原生家庭如何塑造了人的亲密关系模式。 2. 情感疗愈与积极联结：帮助参与者释放压抑的情感，找到疗愈的路径；体验积极、安全与尊重的人际联结。 3. 亲密关系与建设性的自我发展：识别自己在亲密关系中的情感需求；与原生家庭和解，学会建立信任与尊重的人际关系。 4. 收获爱与成长：找到自己的生命力量，追寻充满爱与活力的人生。	家庭与亲密关系			
2	张璐	正念减压 ——活在当下的幸福之道	1. 理解“正念”的内涵：了解正念的基本理念、效用机理，正念练习态度和要领。 2. 积极的压力应对方法：以正念的“觉知”和“接纳”的态度，重新理解压力和烦恼，发展良性压力应对模式。 3. 体验正念练习：通过身体扫描、呼吸觉知等练习，建立对身心状态的觉知力，培育持续性的专注力与自我关怀能力，实现正念生活化迁移。	压力应对	1天	周二、 周日	87092931
3	牛雅杰	情绪深潜 ——从压抑到流动的自我疗愈	1. 对情绪的深度探索与理解：通过非言语艺术创作，运用触感材料、动态绘画与象征性重构技术，解构情绪转化的“第三空间”，突破言语防御，深入潜意识，识别和理解自身情绪模式。 2. 有效的情绪转化方式：结合艺术媒介进行情绪解码、转化与整合，运用拼贴、黏土塑形及情绪面具等实践方式，探索情绪识别、认知调整及表达策略，提升情绪觉察与调节能力。 3. 深层次的情绪体验与释放：通过艺术创作与象征性表达，促使情绪外化、宣泄与重构，增强个体对自身情绪的接纳度，实现情绪的自主整合与平衡。	情绪管理	1天	周三、 周五	87092090

序号	带领老师	主题	主要内容	类别	时长	时间	预约电话
4	窦龙	爱与被爱的艺术 ——亲密关系与婚恋系列	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 对自己的客观认知：包括性格特征、思维模式和行为习惯；</li> <li>2. 对原生家庭的理解与突破：你是如何成为当下的自己的？对现拥有的资源和感受的体验感是怎样的？邀请你进行一次深入的自我探索；</li> <li>3. 亲密关系需要什么条件：你是否具备独立的人格？即使一个人，你是否可以过得很好？亲密关系是可以管理的，本次工作坊可助你学会建设亲密关系；</li> <li>4. 你的幸福你说了算：相信自己，幸福密码是掌握在自己手中的。</li> </ol>	婚恋关系	1天	周三、周四、周五	87092931
5	代江燕	感官密码 ——解锁未知的自己	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探索未知的自我，发展自我潜能：打破固有认知，通过多维感官体验探索未知的自我，明确自己的成长路径；</li> <li>2. 与情绪和压力对话，放松身心：通过表达性艺术活动将情绪和压力具象化，学会觉察和识别内心的情绪，释放积压的压力，找回内心的平静；</li> <li>3. 激活幸福感知能力：用感官记忆锚点激活积极情绪和自我效能感，构建个性化的幸福感补给方案。</li> </ol>	情绪与压力	1天	周三、周四	87091233
6	李浩宇	让心灵之光逐渐清晰 ——当下自我的认识与体验	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解心理学的基本知识：消解大众观念中心理学的神秘色彩，营造轻松安全的心理氛围。</li> <li>2. 提高元认知能力：帮助参与者建立“观察性自我”的认知视角，掌握区分思维内容与情绪感受的元认知能力，突破自动化认知模式的限制。</li> <li>3. 激活多维自我觉察通道：通过内省认知（自我表达）、隐喻表达（撕纸艺术）、时空重构（生命线）等实践活动，拓展自我认识的感知维度，体验自我内涵的深度广度。</li> <li>4. 发掘自我成长的动力：促进内在认知与外在学习的融合，以推动个体自我成长与完善，为实现自我实现和自我接纳奠定情感基础。</li> </ol>	自我认知	1天	周一、周三、周六、周日	87092090
7	苗正森	从负重到赋能 ——压力解码与转化团体辅导	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 识别压力信号，解码压力来源：评估压力程度，澄清压力的影响，找到压力的来源。</li> <li>2. 掌握压力管理策略，转化压力为动力：集思广益探寻实用的减压方法，有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪。</li> <li>3. 构建同伴支持网络：与来自不同学科背景的研究生交流分享，互相支持，共同成长。</li> </ol>	减压赋能	1天	周一、周四、周六、周日	87091488