郭璇子：

记得第一次认识同学们还是在第一次晚讲评上，大家穿着整齐的军训服，女孩们扎起了头发，男生们带着军帽，我们按着学号的顺序一个个地上台去介绍自己。开始的时候还是各有各的爱好，渐渐地大家都说起了游戏，哈哈，介绍的要么是玩游戏贼6，要么是大佬带我飞，大家说着说着都玩嗨了，辅导员和班助也都不禁笑出了声。看着一个个陌生的面孔，我当时莫名来了自信：说不定我能全记住呢！接着，现实狠狠地抽了我一耳光—直到现在每次上课都总是能看到“新面孔”，哈哈哈，我压根认不全啊!所以今天进行团辅的时候还有好几个男生的脸我都感觉是第一次见，不过，今天一过这12各人我都能对的上号了嘿嘿。

从进湖经以来，我一直都比较懈怠，偶尔也侥幸地想说不定大家都跟我差不多呢。但其实并不是，男生们为做好两道题可以熬夜到凌晨两点钟，女生们也在时不时地向专业老师请教，大家虽然迷茫却也在不知不觉中丰富着自己的生活，我也在想，我能不能做得更好一点呢？尽量控制玩手机的欲望，刷一刷高数题，星期三之前把500行打完，背一背英语单词。我觉得，这都是能做到的。

还有就是这样的活动虽然会占用一定的时间，但我觉得可以再来几次，这些能和不同的人相处，去表达自己的机会并不多，也算是一种能宣泄压力的方式吧。

方航：

今天我们参加了信工学院组织的一场心理团副活动，很高兴能和班上的同学一起参加。虽然在此之前我从来没有参加过这种活动，对我来说这是一次新的体验和经历，但从这场活动中，让我在精神上得到了放松，也让我对班上的同学更加了解。

刚开始和同学一起到活动室时，有点紧张和好奇，第一次参加的我对于接下来发生的事还是不清楚的，但是经过心协学长的介绍让我们接下来玩几个游戏，第一个是“大风吹”，其实挺考验我的反应能力的，虽然我也失败过一次，但是大家在第一场游戏当中玩得都挺开心的。第二个游戏是“自我介绍”，但是听过规则之后我差点崩溃掉，因为我是最后一个，要把前面所有的介绍又要说一遍，在这个过程中我认真的听前面的人的介绍，尽量把每个人的都记住，在听取的过程中也了解同学的性格特点。虽然越到后来越难，可能会说错，但是我们都相互提醒，有说有笑，这让我们更加放得开了。到了第三个游戏是“用肢体语言来表达自己的心情然后说出那件事”，其实这个对我有点难度，因为我的表达能力是有点差的和有点内向，但是经过前面几个人的演示，我也放开去演示，算是对自己的一个考验。第四个游戏就要开始动手画画了，但对于我的画画能力还是不忍直视的，而且还要通过这幅画来解决需要回答的问题，通过同学对于自己的画的解说，发现大家对于学习还是挺热爱的。最后一个游戏就是要求团体的协作了，我们分成两个组，经过几轮的比拼和不服输的劲，两个组最终打成了平手。

通过这次活动，让我们更加增进了同学间的感情，也让我们体验到活动的快乐。最后很高兴能参加这次活动。

张星瑞：

今天我们开展了一次团辅心理活动，虽然只有短短几个小时，但是我从中感受到了很多。

自从开学以来，我都是不太爱主动与人交往，连班上的同学还没有认全。经过这次活动，我们一起游戏，在欢声笑语中增进了友谊，我也因此认识了一些活泼开朗的同学。要多与人交流，多与同学互动，保持积极向上、乐观的心态。

要用心感受生活中的美好瞬间。其实所谓的用心不是指心，而是指脑，就像心理活动不是发生在心里而是在大脑里。当你全身贯注去感悟、体会、思考一样东西，然后顿悟了，突破了表面，领悟到深层次的内涵。

在这次活动中，以简单的游戏，阐述抽象的道理，让我找回了生活学习中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、果断、激情、勇敢、合作。

在这次活动中，大家投入进去、彼此有交流、还能有成就，整个集体产生了非常强的认同感和凝聚力。

期待下一次团辅心理活动的开展。

董晓乔：

一开始以为的心理辅导会是在教室里听课，没想到大家会围坐在一起玩游戏，周围的环境都是一些很温暖的颜色，让人一看到心情就会变好，原本忙碌的生活也在这里慢了下来，大家都很好的放松了一下。其中几个游戏在心协素拓时就已经玩过，但跟不同的人玩又有了不同的感受，又可以认识更多的小伙伴。印象最深的游戏便是画画，我原本就不是一个很能通过语言完整表达出自己内心想法的人，虽然画的不咋样，但能直观的表现出来。特别温暖的是黄巍学长一看到我的画画了自己有点困就说给我泡茶喝，在结束后让黄东俊学长给我泡了杯咖啡，两个学长真的都特别好，让原本就很开心的团辅变得更加温暖起来。如果以后还有机会的话，希望可以再参加。

龚子轩：

此次心理团辅，时间很短暂，但也收获蛮多。不仅放松了身心，而且增进了同学间的感情。在刚开始做游戏互动的时候，可能有点放不开，但在几轮游戏结束后，大家也活跃起来，逐渐融入游戏。在滚雪球游戏中，大家也进一步互相了解。画出自己心中的画，大家在最后一幅画中，大都希望自己开开心心回家过年。通过画画，大家把自己当前的困扰以一种轻松愉快的方式表达出来，并想出了解决办法，对大家很有帮助。最后的踩报纸游戏，也非常考验大家的团队协作能力。此次活动，让我们在紧张的学习中放松自己，希望以后多多举办。

方驷驹：

在本周末即2021年5月29日-30日，工商管理学院举行了新生团辅活动，本小组被分配在15.20-16.50这一时间段。夏日炎炎，这对于我们绝大多数的人来说绝不是一个好消息，甚者，心理咨询室是没有空调的，好在同组成员都是班级中交往密切的朋友，所以相对来说也就没有那么尴尬了。

在接到通知时，我想无论是被辅导的还是辅导我们的，无疑都会抱怨，为什么安排这种占用时间的活动，还一定得参加？确实这是我们绝大多数人的真实想法，抱着不太愿意的想法，我沉重地踏入心理咨询室，但内在装饰其实让我眼前一新，想不到学校里面还有这样的好地方。可惜，没有空调，让我也是大汗淋漓。

几轮游戏进行完后，才正式开始正题——分享近期压力。其实，大家的压力无非来源于三方面学习、工作、生活。相信步入大学以来，大家都比高中的学习或多或少地有所松懈，甚至说严重点那就是荒废了学业，其实这个现象很普遍，可以理解但无法让人接受，无论生活和社团工作有如何多，我们都应该以学业为主。但这确实也是难题，我目前的最大难题就是如何在上课时间全神贯注听课。因为对于我而言生活上的困扰我可以自我调节，工作上的疲倦可以迅速解决，但学业上的压力我无法快速的解决，我无法控制自己上课不玩手机，无法让自己全神贯注地盯着老师，自己也是十分懊恼和迷茫，究竟怎么解决学业上的烦恼？其实不带电子设备或将设备关机就可能解决。但自己深知很难。

参加团辅，我最大的收获是在于终于可以放空一下，终于可以在一个时间段放下手机不去想别的事情。因为对于自己而言其实不论是人情世故，还是心灵鸡汤，都还是听了很多，在协会部门有学长们给自己灌输他们的经历和经验。而我在最近的一段时间里，持续紧张的高强度工作，也是带来了非常大的压力，团辅活动的开展无疑是给我小小的放空了一下，我仔细回忆了一下，好像除了睡觉，我几乎都是在用电子产品，要么操心工作的事，要么操心团队实践作业的事情，要么就在刷抖音啥的。团辅的时候还是相对来说整个人的情绪是比较放松的，得益于学长的游戏，也得益于真个环境的暗示，还得益于，分组情况比较贴合平时的交友情况。这种活动本身其实还是有意义的，只是说安排的时间和各种事情都混在一起，让人不得不反感，总体来说还是不错，也算度过了一个愉快轻松的下午，强烈建议给下一届新生提前安排这种活动，且一定要每个学期都安排。这是来自即将升入大二的学长的恳切的建议。

关于团辅心得大致如上，要说收获很多也不至于，但也算小有收获。最少也是难得的脱离了电子产品和工作，不能不说是一件妙事。