谭泽卉：

今天带领了两个小组完成了心理团体辅导活动，过程进展得挺顺利，大家一起玩得也还比较开心。大家都比较配合活动的开展，无论是玩游戏还是交流自己的困扰，大部分小伙伴都还是比较主动的，有部分同学有些许的内向，不是很愿意主动分享。通过这个活动，我也认识了许多可爱的朋友们，倾听了大家的烦心事，并且和大家交流了一些建议，收获满满。

问题：前面的游戏环节，第一个游戏很容易带动大家的气氛，但是大家的兴趣都不是很高，玩一两轮就不想继续了，第二个游戏在介绍了游戏规则之后，由于十个人还比较多所以大家仿佛觉得有些难度，提不起兴趣。部分同学比较跳脱，一个话题聊得停不下来，也不好打乱，部分同学有些内向，参与度不是很高。我自身在心理知识方面也不太专业，对于一些问题不知如何给出解决方法和建议，可能一些同学的问题还是没有得到解决。李艳阳：

这次团辅让我感受最深的一点就是感觉他们这届大一压力真的好大呀，九个人里面有八个人在描述一周的状态的时候都是累，目前最大的困扰也是课程好多呀，作业好多呀，每天都要熬夜，压力也好大等等。这次团辅可能是带他们放松一下。在这次活动中我有很积极的去加入他们，站在他们的角度去思考问题，一起去感受他们的压力，和他们聊天，帮他们想解决的方法。整个进行的过程也是很顺利非常愉快，大家都非常配合这次团辅。不足的地方就是我没有首先让大家自我介绍，导致我记不清楚有些人的名字和脸，然后前两个游戏进行的有点快。然后这次团辅里面的喻欣颖在谈心中说到自己因为普通话说不好和有点胖，导致会有点自卑和社恐，但自己也在克服，我今天也和她聊了很久，觉得她在网上比生活中要开朗的多。

这是我第一次参加团辅活动，我很感谢能有这次机会让我能够认识大一的学弟学妹们，让我能够与他们面对面的交心。作为一名心理委员，我很珍惜这种能够真正让我把我所学所见运用到现实的机会，这对我的进步有很大的帮助，纸上谈兵没有任何实际意义。

大一的学弟学妹们都很配合我们的工作，每一个环节都能够积极参加，减小了我们的负担。大家也基本上能够大胆说出自己的心里话，说出自己近期的心得体会。我仿佛看到了大一的我，充满朝气，即使学习工作很忙，还是能一如既往的坚持下去，只为了心中的梦想。

我记忆最清楚的就是在哑口无言这个环节，有一位同学分享了自己对高数的困惑。明明自己有在努力学，但是为什么就是考不赢那些天天都在玩的同学。我跟他说的是：他们的目标是及格，他们的复习也仅仅只是为了及格，但是实际上他们没有学到东西。你的目标是弄懂高数上，而不是及格。只要努力学习，慢慢积累，你的未来一定是一片光明。我很喜欢这种能够帮助到别人的感觉，这也是我为什么要当一名心理委员。语言的魅力，是我穷尽一生都无法完全学会的艺术，文字可以杀人也可以救人。我选择通过语言文字，帮助到每一个需要帮助的人。这次的团辅，让同学之间有了更深的了解，也让同学们之间有了更深厚的友谊，我觉得是非常有意义的事情，因为我的大一下是在家度过的，没有能参加这个活动，还是非常遗憾的。

在这次团辅中我也有一些做的不好的地方，一结束就有同学跟我反映我因为其他的事打断了她说话，之后又忘记了。这是我的问题，考虑事情没有考虑清楚，导致同学心中有些不舒服，我之后一定要避免这种被中途打断之后忘记了的情况，这是我一定需要改进的。讲话的时候也是没有考虑到同学们的感受，没有问大家听懂没有就开始游戏了，这也是要避免的，因为这是一个需要大家积极参加配合的活动，要以大家的感受为主，而不是我的主观判断。

这次的活动的确是一个令人难忘的回忆！

汪文菲：

这周六，我带领了两组新生团辅活动。

第一场：时间是13:40——15:10，地点是S1-310，带领的是计算机类2042班的同学。由于他们都是一个班的，而且性格活泼的人比较多，又有几个能带动气氛的人，所以带起来比较顺畅，氛围还算不错。但是女生还是稍微内敛，害羞一点。有一点小bug就是教室有点小，还有铺的泡沫地板容易在玩游戏的过程中被掀起来。

第二场：时间是15:20——16:50，地点是S1-308，带领的同学不全是一个班的。这一场性格内向的人比较多，也不算特别主动，所以带起来有一点吃力。比如突破困境这一项，感觉大部分人都还是不太愿意说出来，轮到自己的时候就草草几句带过了，所以效果不算特别好。每次问有没有人愿意先分享，几乎都不是很愿意主动站出来说。同舟共济这个游戏对于一些人来说可能有些不太合适，因为男生女生不平均，所以难免有男女生一组的情况。而且这个游戏免不了肢体接触，所以对于一些人来说可能会有点尴尬。还有一些小bug，就是笔不够，需要到处找才行……

总的来说，这次团辅的效果还是不错的，大部分同学参与度比较高，也能主动认识自我，认识他人，促进了同学之间的交流，也起到了一定的解压效果。

胡晓敏：

虽然是第一次带团辅，但总体感觉还是挺好的，没有想象中那么困难。

其中做得挺好的地方就是游戏大风吹小风吹那里，能很容易一下子把气氛活跃起来，给大家轻松愉快的氛围，缓解相互之间的紧张，还有同舟共济能够拉进同学们之间的距离，一起愉快地玩耍。

滚雪球呢，也能够起到调动大家注意力的作用。这些都比较容易组织开展，只要合理控制时间就行，可以适当把娱乐环节的大风吹的时间延长，增强氛围。

哑口无言这个环节，活跃程度要看组员的是否愿意分享，是否积极什么的，适当起引导作用，实在不行，直接可以讲讲自己的心理历程，这种环节一不小心就会冷场，第一场的组员都很积极分享，整个过程活跃轻松，氛围愉快，又很积极。第二场大家都不愿意怎么分享，还是适当引导，合理分享，气氛偏认真一点，引导大家向积极，阳光，向上的一面去思考未来，面对问题。收获也还是挺不错的，有的人反映压力得到了释放，更加了解班上的同学了以及感受到了温暖，更有力量了，有的人还想再来一次。

不过有的时候几个同学注意力就不是很集中，偏多的同学都有学习上的担忧，我们尽量去安慰以及帮助以寻找解决的办法，觉得自己做的不好的地方就是有时候不知道说什么才好，感觉有时候不能真正的安慰到他们。

我们注意到一个有点“听说”障碍的同学，这种意外是有可能发生的，可能会避免不了尴尬，要多照顾，要细心，让其感受到关怀。

董贞汝：

因为我自己是第一次担任类似本次活动的主持人，所以在活动之前我本人是非常紧张的，担心在自己的主持下，场子会冷起来，所以我就跟另一个小伙伴商量我们两个人一起主持两场团辅活动。整体下来我个人的感觉还是不错的，也并没有出现我所担心的冷场局面。

大风吹和小风吹这个游戏，我觉得非常好玩，大家的反馈也都特别好。因为大家都是同班同学，所以彼此之间还是比较熟悉的，玩这个游戏可以很快的把大家带到一个欢快的气氛里，我们主持起来也比较简单。第二个游戏是滚雪球。我个人觉得这个游戏的根本目的是方便大家更熟悉彼此。因为有的同学不擅长社交，可能开学这么久都还没有认全班里的同学，甚至名字都说不出来。通过这个游戏，大家基本上都可以说出所有在场人的姓名，也可以从别人自己所说的形容自己的形容词来大致了解对方是内向呀，还是外向啊，还是比较有意思的一个活动。第三个游戏是哑口无言。这一part大家反馈的大多数都是学业问题让他们烦恼，有的人说的话就比较少，甚至不想去分享自己的情绪，所以会有一点小尴尬。接下来是突破困境。这一游戏还是比较容易冷场的。而且好多人的困扰跟上一个游戏突破困境中他们情绪的来源是一样的。有点小重复。而且可能因为人比较多，在后期有同学在分享自己的画时，可能其他同学会有点疲倦，就不是很认真的去倾听了。

总之这次的团辅整体还是比较开心的。当然我们也有做的不是很好的地方，比如气氛有些尴尬的时候我们处理的不是很好。希望下一次能做的比这次更好。