

灯塔单次团体辅导活动 | 拥抱内在小孩

2024年3月-4月，灯塔辅导员工作室联合学工部心理健康指导中心举办的“拥抱内在小孩”单次团体活动火热开展。此次活动旨在帮助同学们了解自我关怀的概念和内涵、感受自我关怀的能量、提升自信。

OH卡，又称“潜意识图像卡”，它能够帮助我们进入更真实的内心世界，甚至能够看到我们原本没有意识到的部分，以此帮助个体完成自我觉察和探索。



此次活动通过 OH 卡引发学生自我探索兴趣，同时通过自我关怀理论引导像对待最好的朋友那样善待自己，实现爱的“自给自足”，学会爱自己，照顾好自己的缺失性需要，追求成长性需要，实现更高层级的

爱自己。

活动仍在持续开展中，感兴趣的同学可联系辅导员或扫码报名。



活动现场



报名二维码