

至诚书院“心理拓展训练营”简介

“心理拓展训练营”是至诚书院心理拓展项目主要品牌活动，旨在提升书院宿生心理健康素质，培养坚强的心理品质和正确的认知、抗挫折能力，养成自尊、自爱、宽容、感恩等良好心态。

心理拓展训练是一种在团体情境中提供心理学帮助与指导的一种心理辅导形式，通过团体内人际的交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，以发展良好的社会生活适应能力。与以往其他的训练方式不一样，心理拓展训练更多地利用自然环境，采取专门设计的具有挑战性的游戏，让参训学员通过训练项目，经历一定的心理挑战锻炼，从而增强训练对象克服困难的意志力、自信心，促进形成正确评价自我的能力，并提升抗挫折能力。

近年来，心理拓展训练越来越受到大家的关注，在港台地区的大学开展得比较多，大陆的部分高校也在积极开展。汕头大学至诚书院在学校高教所、心理咨询中心相关教师和研究生的大力支持下，经过不断的探索实践，至今已成功举办三期“心理拓展训练营”，其特点是感染力强，效率高，效果容易巩固，组员互动互助超越个人辅导。训练营得到广大参训同学的普遍欢迎，对提升大家的心理品质与社会适应能力起到良好的促进作用，效果出乎培训教师的意料。以下摘录前几期部分学员反馈，仅供大家报名时参考。

下午的“穿越生死网”游戏，以铁的事实征服了我，看起来无解的事情你不去做肯定失败，但是当你下定决心去参与，成功的大门也许真的是虚掩的。……不要轻易对自己说不可能，在你不尝试之前，你永远不会知道自己能不能成功！

——第三期学员 1

此次训练营虽然时间不长，也不是从专业层面来解决心理问题，但是却带给我们很多启发。简单的游戏互动，蕴含着深刻的人生哲理，微言大义，直击我的心灵深处，用“受益匪浅”这个成语来形容此次训练营带给我的感受再合适不过了。

——第三期学员 2

最后，我想说那天的训练营对我来说是很有帮助的，心情豁然开朗，也明白了许多深刻的道

理，很感谢书院给我这个机会让当时很需要帮助的我，很好的得到了帮助，也希望这些训练营能很好的办下去，让更多和我一样困惑、茫然的宿生得到帮助，使汕大的学子都能有颗坚强的心。（如果有机会我也想成为下一期训练营的自愿者）。

——第三期学员 3

至诚的训练营真的很成功，让我找回了自己的方向，明白了自己在干什么，我们应该做什么。我明白了，在世界上我们没有最后的办法，可是我们却有更好的办法，在我们的人生路上，我们经常会遇到很多挫折，但是我们不屈不挠，永爬高峰，相信自己，以后你就是一个成功的人，我们要自信，乐观，更要勇敢。

——第三期学员 4

两个看似不可能完成的游戏，在多次失败之后都成功通过。给我的启示是很多事情不要只看到表面就被吓倒或轻视。学会正视、重视，很多问题并不是我们想象的那样难不可解。。

——第二期学员 1

虽然这次训练营还是不能改掉我“内外都斯文”的不足，不过可爱的组员们给予了我鼓励，我相信我能逐渐改善的。还有我们的组长，很辛苦的志愿者，真的感谢她，一直陪着我们。不枉此营。

——第二期学员 2

太多太多的感受在电子版的语句里是那么的苍白无力，唯有在自己的内心世界中为这次活动留下一个位置，让它长存于心底，成为永恒的记忆。

——第二期学员 3

这次的训练营我是学得最开心的，这是之前几次积累的成果！今天的我很相信自己能将更多的不可能变为可能，相信自己能在至诚，在汕大有腾飞的一天，真的很感谢至诚！还有各位老师，他们可以用学员的身份陪伴了我们一天，这就是至诚的家的感觉，没有阶级，只有共同分享！

——第二期学员 4

电影工作坊《美丽心灵》和 视频“心理访谈”给学员以心灵震撼；讲座“认识挫折，提高挫折商”使同学们进一步了解到挫折产生的原因和应对方法；相关心理测试更是调足了学员们的口味。

——第一期学员 1

我相信，挫折是上帝为成就我们强大的信心和坚韧的意志品质而为我们安排的必修课。
我相信，每一个挫折的背后都有更大的成功作为补偿。
我相信，我可以挺立在挫折与失败的废墟上。

——第一期学员 2