

“画我心声”情绪管理成长团体（第1期）招募 （无需绘画基础）

你是否了解自己的情绪？你知道TA们是什么颜色，长得如何嘛？

面对情绪，我们可以做些什么？你是否希望和自己各色情绪友好相处？

色彩与图案是最古老的疗愈力量，显现的是我们现实生活和潜意识的一致性；你是否愿意通过绘画的方式去探索自己的情绪，在生活中适当地放慢速度，关注自我、关注心灵、关注自己的情绪？

如果你愿意，欢迎加入“画我心声”情绪管理成长团体，用一张纸，一盒彩笔，开始探索心灵的曼妙旅程吧……

一、团体目的：通过绘画方式去表达我们的情绪感受

二、团体带领者：林斗秀老师（简介详见附件）

三、招募对象及人数：

在校大学生，年龄、性别、专业不限。有意向通过绘画的方式进行自我探索、学会表达情绪感受、探索情绪管理方式，从而自我成长的大学生。

人数：10-12人。

四、报名时间：11月9日——14日（下午14点前）

五、报名方式：

1、第一步：发送报名邮件至 769455613@qq.com，

邮件内容：“姓名、性别、学号、二级学院、班级、手机号码”

邮件名：“画我心声”情绪管理成长团体报名

咨询电话：13514957213

2、第二步：

收到通知后参加入组面谈，面谈时间为11月16日（周五中午12:00-14:00）。

六、团体规则：

封闭式团体（活动开展后不再添加新成员）。

每次1.5小时左右，要求团体成员每次准时参加，并承诺如无意中途中途不退出。

成员互相尊重，遵守保密的义务。

七、活动时间：

11月21日-12月26日，每周三中午（12:00-13:30），共6次

八、活动地点：心理健康教育中心——心灵之家站（教4-4楼东）

团队带领者简介：林斗秀



心理学硕士，国家二级心理咨询师（编号：1120000008203146）、认证沙盘游
师（编号：SPCC1509027）。

长期致力于心理动力学（荣格学派）分析心理学“心理分析与中国文化”的
理论与实践；国际分析心理学会（IAAP）暨国际沙盘游戏治疗学会（ISST）与东
方心理分析研究院（OAAP）联合培养国际心理分析师项目（2018-2021）学员；

擅长技术：表达性团体心理、曼陀罗绘画、严虎绘画、沙盘游戏、舞动治疗、
意象对话、梦工作与心理分析。

擅长咨询领域：抑郁、焦虑、强迫等情绪，恋爱婚姻情感，社会适应，MBTI
人格类型与职业评估、儿童青少年心理（含特殊儿童心理）等。

主持与参与国家、省级课题 8 项，主编与参编著作 4 部，发表论文 10 余篇。

★注意事项

如果你期待很快就解决你的问题，请不要冒然加入。问题的呈现和处理，或
心理的探索 and 变化需要时间，是一种缓慢的过程，请仔细考虑你是否有足够的动
力和时间可以坚持待在团体里至少 6 周；当你想离开团体时，请提前至少 1 周在
团体中提出，再经过 1 次团体活动进行讨论，完成“分离与告别”的过程。