

关于开展系列团体心理辅导的通知

各位同学：

团体心理辅导是以团体为单位开展的专业心理支持活动，通过互动游戏、主题讨论、分享交流等多种形式，帮助成员缓解心理压力、增进自我认知、提升人际沟通能力，营造积极心理氛围，助力个人心理健康发展，提供互助成长的心理支持平台。

心理中心将于本学期开展八个主题的团体心理辅导活动，分别聚焦睡眠改善、自我探索、情绪接纳、学业拖延等内容，团体形式丰富，欢迎同学们积极报名体验。

一、团体安排

团体主题	带领者	团体次数	预计开展时间	团体人数
睡眠改善（线上）	龚珍奇	单次	9月下旬	20-30人
音乐团体 多主题，每月1-2次滚动开展	高亚冰	多次	10-12月	10-20人
睡眠改善团体	李宣谕	4次	10月上旬	10-20人
艺术疗愈-OH卡自我探索团体	王晓丽	单次	10月中旬	8-15人
生涯焦虑	刘爽	单次	10月中旬	8-15人
学业拖延	沈子茜	4次	11月上旬	6-10人
艺术疗愈-OH卡情绪对话团体	王晓丽	单次	11月中旬	8-15人

艺术疗愈-压力缓解与情绪管理团体	吴冬	3 次	11 月中旬	8-15 人
流体画团体	郝一丹	单次	12 月上旬	8-15 人

二、团体带领者介绍

龚珍奇：国家二级心理咨询师，注册系统助理咨询师。曾被国家队聘为随队心理保健师，曾担任江西省心理健康教育专家组成员。2020 年开始带领睡眠改善团体，有丰富的团体带领经验。

李宣谕：注册心理师，国家二级心理咨询师，释欣心理咨询师，英国爱丁堡大学心理学硕士（心理健康方向），北京师范大学两年制心理咨询师培训项目（CARE）受训。

高亚冰：北京师范大学两年制心理咨询师培训项目(CARE)受训；整合式婚姻家庭治疗（MFT）长程培训；依恋模式的临床应用；萨提亚模式家庭治疗；CBT 认知行为治疗长程培训；内在家庭系统疗法。

王晓丽：国家三级心理咨询师，中国心理学会会员，美国亚利桑那州立大学心理学硕士，北师大心理学部临床与咨询心理专业能力长程培训项目(CARE 项目)受训。

刘爽：北京师范大学心理学部应用心理硕士在读；箱庭（沙盘游戏）疗法；EFT（情绪取向治疗）国际认证训练初阶；北京市三帆中学实习咨询师；以人本主义为基石，专注于情绪调节、

人际关系、亲密关系及自我探索等议题。

沈子茜：北京师范大学应用心理（临床与咨询）硕士在读。以认知行为疗法（CBT）为主，整合 EFT、人本取向；上海精神卫生中心 CBT-I 进阶培训、EFT 国际认证（初阶）培训；在高校心理中心开展个体与团体咨询。

吴冬：北京师范大学应用心理（临床与咨询）硕士在读。受训：短程动力取向、情绪取向治疗；5 年外企工作经验、海淀区民政局兼职婚姻辅导员。

郝一丹：心理健康教育中心专职教师，国家三级心理咨询师，华东师范大学临床与咨询心理学硕士，咨询取向认知行为疗法（CBT），表达性艺术治疗。

三、报名方式



关注“电亮心灵 NCEPU”微信公众号，团体招募推送将于首次团体日期开展前一周左右发送，在各主题团体推送内可查看该团体具体安排及报名方式。

学生处 心理健康教育中心

2025 年 9 月 23 日