

2019 助学夏令营志愿者工作日报

(7月 22 日)

整理人：杨雨欣

(500 字左右，图文并茂)

今天从早上九点到下午三点都在李老师心理俱乐部进行体验，这一天的活动非常丰富、精彩。李继祖老师是国家二级心理咨询师。在那里，全体成员被分成了六个小组，每次都有两个小组分别在两个小房间内进行了沙盘体验，老师们根据营员们所摆放的物件来了解大家的内心世界。

而剩下的营员则在大厅内通过画画的方式让老师对他们进行心理分析。一开始的相互画手的轮廓让营员们彼此拉近了距离，接着大家画出了自己眼中的自己和别人眼中的自己，然后是每桌从一个同学开始在一张纸上进行创作，画完传给下一位同学，每人十五秒，看看大家最后的创作结果是否和第一位同学所想的内容相同。

今日足迹



下午第一个项目是李老师的催眠体验，在李老师的催眠下，大部分营员不一会儿都进入了睡眠，还有位同学自告奋勇要单独让李老师给他催

眠。



最后一个项目是曼陀罗上色，这是一个十分有效的解压方式。跟着缓慢的音乐，营员们用不同颜色的彩铅绘制自己手中的明信片。



晚上六点半是杨晓奇老师的思维导图课，杨老师给大家讲解如何绘制思维导图。思维导图可以帮助大家掌握自己所想事物的逻辑关系，更容易和别人交流自己的想法。不少营员踊跃给大家展示自己绘制的思维导图。



(由各组长每天收集 1-2 条后，汇总至班长处并由班长上报)

营员感想摘录

甘肃组

张小君--甘肃组

今天白天全天参与了李继祖老师组织的团体心理辅导，有沙盘游戏、绘画分析和催眠练习，通过沙盘游戏增强了成员之间的协作能力，当遇到分歧时，如何将沙盘布局的更合理，大家各抒己见，最后呈现一幅美好的风景，通过绘画分析更加了解自己，发现自己现状问题以及如何进行调整，随着社会的快速发展，人的压力越来越大，心理健康显得尤为重要，通过此次活动改变了对心理学的认识。晚上聆听了杨晓琪博士的《思维导图》专题报告，在中学教学中具有重大实践意义，受益匪浅。

四川组

康文波--四川组

首次接触到心理辅导，画画分析心理学，催眠术，沙盘游戏，感觉新奇，神秘，真实有效。感受到了组织者，志愿者对我们全方位的关怀，关注，倍受感动，也很受鼓舞，因为大多数老师的心理确实已经有问题了，而很少会有人去关注这种隐藏在深处的问题，我实在找不到比谢谢更好的词语来表达我的心情。杨博士给我们讲解了思维导图的前世今生，系统的了解了它的概念，要素，种类，收获满满，感触颇深，对自己是一种难得的提升，我会把它更好的运用到今后的教学当中，为丘陵地区的教育奉献自己的力量。最后，祝愿我们亲爱的隆妈，王会长和协会的所有人好人一生平安。

	<p><u>肖均--四川组</u> 今天，来到李老师工作室。体验了绘画心理学、沙盘游戏、催眠术、曼陀罗心理减压。很新鲜！学到很多知识，沙盘游戏的意义、催眠术的正确理解、绘画心理学的解析。都是之前未曾接触过的，社团设计的课程真不愧“素质培训”！今天，隆阿姨又是全程跟课，真是辛苦她了！晚上听杨晓奇老师的《思维导图》加深了我对该方法的认识，虽然，之前我的数学课都用它进行章节、学期的知识梳理。我却从未全面的了解过它的具体制作过程和方法，这些未知都从这节课里收获到了。越来越让我觉得有意义的一次培训活动！</p>
冀辽组	<p><u>商学香--冀辽组</u> 今天上了沙盘体验课，平常只在电视上见到过，今天亲身体验，探索其中的奥妙，是我们体验到了团体精神的重要性。李继祖老师的催眠术使我认识到了，催眠不是忽悠人的，而是一种科学。通过今天的学习，使自己更相信自己，做一个勇敢自信的人。</p>
	<p><u>靳俊芳--冀辽组</u> 今天，李继祖老师给我们上的《团体心理辅导-沙盘体验》课，使我们认识到做一个好老师，一定要走进孩子们的心里去，和他们当朋友，消除他们的叛逆思想。互联网的大数据时代，社会的变化更是日新月异，为了让孩子们跟上时代的步伐，成为对社会有用之材，我作为一名老师，也需要持续学习，求新求变。学生的学习体验并不仅限于课堂上老师讲授的内容，课上课下的每一次互动，每一次思维碰撞，都会发酵，沉淀，最终融入思想的灵与情之中，成为他们一生的印记，对学生寄予厚望的老师，可以提升他们的信心，激发他们的潜能，关心他们，尊重他们。教育要始于教书，终于育人。</p>
	<p><u>隋丽荣--冀辽组</u> 全新沙盘体验，我感觉到活动的价值所在。这个活动是我感受到团结合作的重要性，比如，在小组六个人的沙盘设计中，有不同思想的碰撞，更有交流之后，沿着共同的目标设计完成作品，在此过程中，大家既有独立思考，又有换位思考，行动交汇，思想的碰撞，带来许多新的观点与体验。有一次心灵涤荡的体验，收获满满！</p>
	<p><u>隋晴晴--冀辽组</u> 今天我们进行了心理辅导，进行了许多活动，让我印象深刻的是沙盘体验。在沙盘中依次放入自己挑选的东西，不能有交流，最后观察整个沙盘。在最后说感想时，有一个同学说的是“在建造自己的同时，也完善了整体。”在这个过程中，我懂得了人与人之间的配合与默契还有团队协作的重要性。所以，在之后与大家接触的过程中应该多交流，多沟通。</p>

	<p><u>王涪骁--冀辽组</u> 今天，我们有幸来到了李老师的心理辅导俱乐部，我们一共进行了三项游戏，但是，让我印象最深的还是催眠术。我相信大多数人都会像我一样，认为在这个世界上不可能有这么神奇的事。但是，还真就有。李老师还真就让我们大开眼界，看来还是实践出真知啊。</p>
	<p><u>王璐--冀辽组</u> 又是一天过去了 这一天让我们经历了从来没有体验过的沙盘游戏和曼陀罗催眠过程。说到沙盘就好像回到了我们孩提时候，在沙子沙堆的世界里我们无限快乐！而这个游戏在让我们经历快乐的同时也让我们感受到了团队合作的重要，我们每一个个体虽然渺小，但组合在一起就会有强大的力量。提到合作就必须说说我们素质教育团队。就隆老师向我们介绍完社团概况时，又深深感动了我，他们为偏远山区贫苦的孩子做出那么多善良之举真是令人佩服。深感自己的渺小！看到我们国家还有那么多需要帮助的人，我也会将这种传承努力的传递下去。</p>
广西组	<p><u>梁汉莲--广西组</u> 今天白天，我们到李继祖心理活动中心参加心理体验，感觉耳目一新。特别是那个沙盘体验活动，是我们前所未见的活动，我感觉很新鲜。让我收获最大的还是今天晚上杨教授的关于思维导图的讲座。这对于今后我们在工作中的应用非常有帮助。我也决定将这个方法带回去，带到我们的实际工作中去。希望接下来的几天，我们有更多的收获！</p>
	<p><u>钟金徐--广西组</u> 今天听了李继组老师《团体心理辅导——沙盘体验》让我明白了我自己内心的想法，也重新认识了一下自己。然后今天晚上杨晓奇老师的思维导图让我也明白了很多，非常感谢两位老师的授课，让我学到了很多不懂的。</p>
	<p><u>李彤彤--广西组</u> 今天真是令我十分高兴，我没想到有一天我也会学习有关心理咨询方面的知识，这令我小小的震惊了一把。画画理想中的自己与别人眼中的自己让我知道了这其实是可以看出一个人的！我十分的想知道我是一个什么性格的人，当然我也想知道我画的画会突出我的什么性格，所以后期会有解说发给我们吗？我真的超想知道?? 还有那个沙盘游戏挺好玩的，很开心。能在玩的过程中学习真的令我十分感兴趣，真希望广西的教学方法能改进一下，毕竟兴趣是最好的老师`0`</p>

潘桂兰--广西组

今日我们白天在李继祖的心理活动室学习。这样的关于心理方面的领域，是我们之前从未接触过的。让我们耳目一新。相信这对我们今后的工作，生活，有很大的帮助。其次，今晚参加的讲座，更是让我们感触很深。思维导图的应用，真的是很实用。对于我们的工作将是前所未有的帮助。希望接下来几天，我们的收获更大！

李彩丽--广西组

今天很开心，我第一次玩了沙盘体验，认真听了老师的见解，我更加了解自己了，而且还学习到了曼陀罗减压法，以后无论在工作还是生活中，都要学会管理自己的情绪，呵护自己的精神！

王嘉仪--广西组

今日的活动分别有心理学课和思维导图。这让我收获颇丰。我从前只知道有心理学，但是却从未听说过有沙盘游戏和看画猜心理。通过这些游戏，我更加地了解了自我，更加完善自我，同时也解开了我的心结。在晚上杨晓奇老师的思维导图课中，我明白了记忆的诀窍，这对于我未来的学习打下了很好的基础。我十分高兴上了今天的课，这令我受益匪浅！

陆伯贤--广西组

今天的团体心理辅导课上，画画这个环节让我感触颇深，当老师把我的画看了之后，对我说“你是一个很有主见的人。”的时候，我就想，如果我能把这一点学到，然后通过孩子们的画来更好地了解他们，及时地改变教育方法，让他们快乐学习，快乐成长，多好呀！

曾灼钧--广西组

今天，去感受了心里学，这个活动非常有意思，我深刻领悟到：每个人都有他或者她的性格！有些人有些事情我们花时间精力去改变，也未必会成功！既然改变不了别人，那就改变自己！否定自己是一件很痛苦的事情，这是人性的弱点！但是，要想客观冷静的想问题，做事情必须先得否定自己以往对某个人，某件事的看法！如何保持客观，首先不能被情绪给主导思想，任何时候都要保持冷静！其次不要站在自己的立场上想问题，换句话说这件逝去不是发生在你身上，而是发生在别人身上你会怎么做！保持客观，可以让你透过事情看到本质！多听少说，感觉每个人说话的语调方式快慢，你可以发现很多情绪在里面！你可以被过身看一部韩国言情剧，你可以听出他们的情绪是怎么样的！这样我们可要更好的观察一个人，收集她活着他的性格脾气弱点！当一个人的性格脾气弱点都被你摸透了！那个人就已经不战而败！

【人生舞台的大幕随时都可能拉开，关键是你愿意表演，还是选择躲避。晚上，听了杨教授的思维导图课，我也颇有收获，我学会了一种学习的方法，今天收获满满，很是开心

	<p><u>韩潘儒--广西组</u></p> <p>今天有幸去李老师的俱乐部进行了一些有关心理的活动，我感到十分激动。通过这些活动，我更深刻地认识到了自己的内心世界，懂得了一些调节情绪的方法，更清晰地明白了心理世界的重要性，需要我们经常审视自己，了解自己。我相信在这之后，我能够更好地发展自我，完善自我，不盲目看低或者高看自己，努力成为更好的自己。就像李老师说的，我们会变得更好！</p>
	<p><u>唐思博--湖南组</u></p> <p>今天我何去了李老师家中，李老师是一位心理老师。这不，他在下午给我们露了一手——催眠术。然后，我就被活生生催眠了。我发现李老师人际关系十分好，我希望我也能像他一样，让自己飞翔得更远。</p>
	<p><u>王泰宏--湖南组</u></p> <p>今天去了心里老师李继组家，他与另外两个心理老师向我们讲了曼陀罗绘画这一心理放松法。同时我们还玩了心理游戏，他通过游戏来了解我们的心理问题并给出了解决方法。最让我难忘的是催眠术。我们听着音乐就都倒了。我算是体会到了心理学的魅力</p>
湖南组	<p><u>谢东海--湖南组</u></p> <p>李继祖老师的沙盘体验课程，给营员们创设了一个很好的情境，努力让营员们去除杂念、舒缓心灵。通过画出“自己眼中的自己”“别人眼中的自己”“理想中的自己”和参加沙盘体验活动来增加对自己的了解、增强团队合作意识，李老师注重让营员们动手操作，也注重营员们与老师与同学间的表达，从实际体验效果来看，李老师的课也确实做到了让营员们心理减压的良好效果。</p>
	<p><u>曾菲菲--湖南组</u></p> <p>通过团体心理活动，我们认识到了更加全面和全新的自己，非常开心的体验。晚上的友善用脑学习了思维导图的基本原则和用法技巧，今后可以广泛的用到学习和教学当中，实用性极强，特别感谢社团如此精心的安排。哦对了，今天中午的盒饭相当可口丰盛！</p>
	<p><u>刘慧敏--湖南组</u></p> <p>今天晴空万里，刚好衬托我无比激动的心情，坐车来到了李老师心理咨询俱乐部，首先是绘画来猜我们的心理，虽然这不考虑画画功底，但对于我来说画好看些还是有困难的，前两轮我是平平淡淡的，直到第三轮，老师叫到了我，而我画的是我参加快乐女声获得一等奖的画面，这也是我的梦想，后来老师让我来两句，我瞬间从脸烧到了脖子，经过再三缓神才开始唱，连唱完之后手还在发抖！接下来是沙盘体验，通过我们每个人来作画，来猜我们每个人的心理，这是让我感到很震惊的地方。晚上杨老师给我们上了一节思维导图的课，教会我们它的</p>

		定义以及怎样运用，我觉得今天真的收获颇多！
		<p><u>喻苗一湖南组</u></p> <p>今天晴空万里。我起了一个大早，去吃早饭，然后上李继祖的心理辅导课，颜开老师首先通过画画的方式，辅导我们敞开心扉。这节课对我最大影响是我有自信，面对很多的人开始说话，对自己有自信，然后，嗯，有通过别人看到自己，还有自己对自己的了解，原来我自己也可以很棒。这些可以让我们放松自己，然后看看别人是怎么做的，从中学习。到晚上杨老师的课讲思维导图，嗯，有不同的思想辅导了我们以前就是在教育上面的缺陷，让我们知道了那个思维导图到底是什么？最后最好是哦亲七位同学了。最后就是上去讲讲自己的感想，然后愉快的结束了今天的一天课。我的感想是这个今天让我有一点点进步，让我敢于对很多人的面前讲一讲自己的心理。我以前的不敢靠近的。所以我很开心。</p>
志 愿 者 反 馈		(每人 100 字左右)
	李朋远	今天我只跟了晚上的上课。从课堂效果上看，营员们都表现地很积极，参与度很高，在交流环节中，我感受到了营员们对我们活动的支持，他们确实认真参与到其中。我负责摄影，将一些好的画面记录了下来。
	穆建超	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做事情一定要本着做学生的态度，但是办事得成熟高效。 2. 注意感恩、尊重、体谅，掌握有效的沟通方式。 3. 注意倾听同伴的建议，合理分工。 4. 不仅仅要做好分配给自己的任务，还要留意其它人的任务及活动总体流程，保证整个培训活动顺利开展。 5. 遇到问题要冷静，谨慎思考后再行动。 6. 多站在他人的角度看问题。 7. 要有一定的医疗保障，防暑晕车药要带一点，还有葡萄糖。
	王国权	今天上午在李继祖老师那儿做了心里辅导和团队心里辅导，

		<p>还做了沙盘实验，感觉四川组的学员挺活泼的，挺会带动集体的气氛，晚上杨晓奇老师《思维导图》课程，学员们也都踊跃回答问题并且认真听讲并跟着老师的思维走做好记录，参加小活动</p>
--	--	--