

“遇见未知的自己”自我探索

设计者：刘彦廷

一、基础信息

团体对象：豫章师范学院大学生

团体规模：8-12人

活动时长：60-90分钟

核心目标：帮助陌生成员初步建立信任、觉察自我特质、澄清内在需求，形成基础自我认知

二、流程设计（共90分钟）

（一）热身阶段：破冰与契约建立（18分钟）

1. 破冰游戏：“标签接力”（10分钟）

给每位成员发放3张便签，分别写下“我喜欢的一个事物”“我最近的一个小状态”“我身上一个明显特点”（如“喜欢爬山”“最近常熬夜”“戴眼镜”）。成员依次起立分享自己的便签并简单解释，其他人若有相同标签，可举手呼应，快速拉近距离、降低陌生感。

2. 建立团体契约（8分钟）

带领者先提出“保密（除自伤/伤人信息外）”“不评判、不打断”“自愿参与”3个基础规则，再引导成员补充（如“发言时看着对方”），全体成员用“我承诺遵守”集体表态，强化安全感与归属感。

（二）转换阶段：自我初步觉察（22分钟）活动/小游戏：“我的小世界拼图”

给每位成员发放A4纸和彩笔，在纸上划分“3个小格子”，分别画“我最近常做的事”“我能做好的事”“我想尝试的事”（无需专业绘画，简单勾勒即可）。

成员独立完成后，带领者先分享自己的“拼图”作为示范，再邀请成员自愿分享1个格子的内容，其他人仅需点头回应，不提问、不评价。通过可视化创作，让陌生成员在低压力下初步暴露自我，开启探索思考。

（三）工作阶段：深度自我探索（40分钟）

1. 活动一：价值观“优先级投票”（20分钟）

发放写有“健康、友情、事业、自由、家庭、财富、成长、成就、助人、审美”等10个选项的卡片，成员先选出“生命中最重要3个”，再从中划掉1个，最终保留2个。

每个人分享“选择与划掉时的感受”，引导成员思考“什么对我真正重要”，例如“划掉‘财富’时，我发现比起赚钱，我更怕失去和朋友相处的时间”，深化价值观澄清。

2. 活动二：“行为闪光点捕捉”（20分钟）

带领者给每位成员发放1张“观察卡”，提示成员：“回顾今天活动中，你看到哪位成员的哪个行为让你觉得‘很舒服/很厉害’（比如‘有人分享时语速很慢，让我听得很清楚’‘有人画画时很专注’）”。

成员独立填写“观察卡”（需写清“成员行为+你的感受”，不强制署名），投入“闪光点收集箱”。带领者随机抽取卡片并朗读，邀请被提及的成员分享“听到自己这个行为被注意到，有什么感受”。

过程中强调“我们捕捉的是具体行为，不是抽象评价”，避免陌生成员因不熟悉而难以评价的尴尬，同时让成员从他人视角发现自己未察觉的积极特质。

（四）结束阶段：整合与展望（10分钟）

1. 活动：“一句话成长信”

成员写下“今天我对自己的一个新认识”，无需署名，折叠后放入“分享盒”，带领者随机抽取3-4封朗读，让成员感受“自己的探索也能引发他人共鸣”。

2. 总结与道别

带领者总结：“自我探索从‘看见自己’开始，今天的相遇是探索的第一步”，成员用“我今天感受到了XX”（如“我感受到了安全”“我感受到了被认可”）道别，活动结束。

三、注意事项

1. 危机处理：若成员分享负面情绪或自伤倾向，立即暂停团体，以“我们先聊聊你的感受”为由一对一沟通，必要时联系专业支持。

2. 氛围把控：对沉默成员，用“你愿意说说你画的内容吗”温和邀请，不强迫；若讨论冷场，带领者及时分享自身经历引导。