追逐梦想，乐观成长

生命是生存的根本，有着沉甸甸的分量。为了帮助孩子们更好地认识生命，激发内在的能量，更好地成长，我们邀请到了常州市胜名心理咨询中心的曹菊文老师为同学们带来了《追逐梦想，乐观成长》的心理团体辅导活动。

上课伊始，曹老师以“风雨雷电”的热身小游戏开启了团体辅导活动，当同学们听到关键字时，做出对应的肢体动作。当听到“风”时，用嘴巴吹；听到“雨”时，轻轻拍手；听到“雷”时，脚用力踏地；听到“电”时，用手掌左右摆动。本次热身活动迅速消除了同学们的拘束感，现场氛围变得活跃起来，在几种动作快速切换中孩子边做边笑，一下子放松了心情，很快进入今天的主题。

随后，曹老师带领大家进入“澄清价值观”环节。在这一环节里曹老师通过一个“轮船在海洋旅行中遇险，船上有14人，只能先救出5人（包括自己）。”例子，来试图让同学们在选择各种逃生人员中发现自己所持有的价值观。同学们的讨论相当活跃，发言的同学们各自提出了自己的方案及理由。

曹老师让孩子们在纸上画一条线，标出箭头，起点代表出生，终点预测死亡，回想记忆里最深刻的3件事并写下来。同学们顺着自己成长的时间线写下自己成长中发生的印象深刻的故事，在这个过程中重新审视自己，为今后的发展寻找力量支撑和动力源泉。交流环节，有的同学愿意敞开心扉与大家分享他的生命故事，用开放的心态面对生活中的人和事，正是生命前进的力量所在。正是过往的经历造就了现在的我们。通过回顾、思考那些被记录下来的故事，我们可以顺着自己的人生轨迹来寻找生命存在的意义。

孩子们纷纷表示，此次团辅活动让他们意识到生命的美好，找到了生命的价值和意义。在对未来美好的期盼中，愉快的心理健康团辅活动圆满落幕。