

FluxionMind
Studio
—潺心理工作室

体验性艺术疗愈工作坊
活动内容

处处皆心理，表达即力量



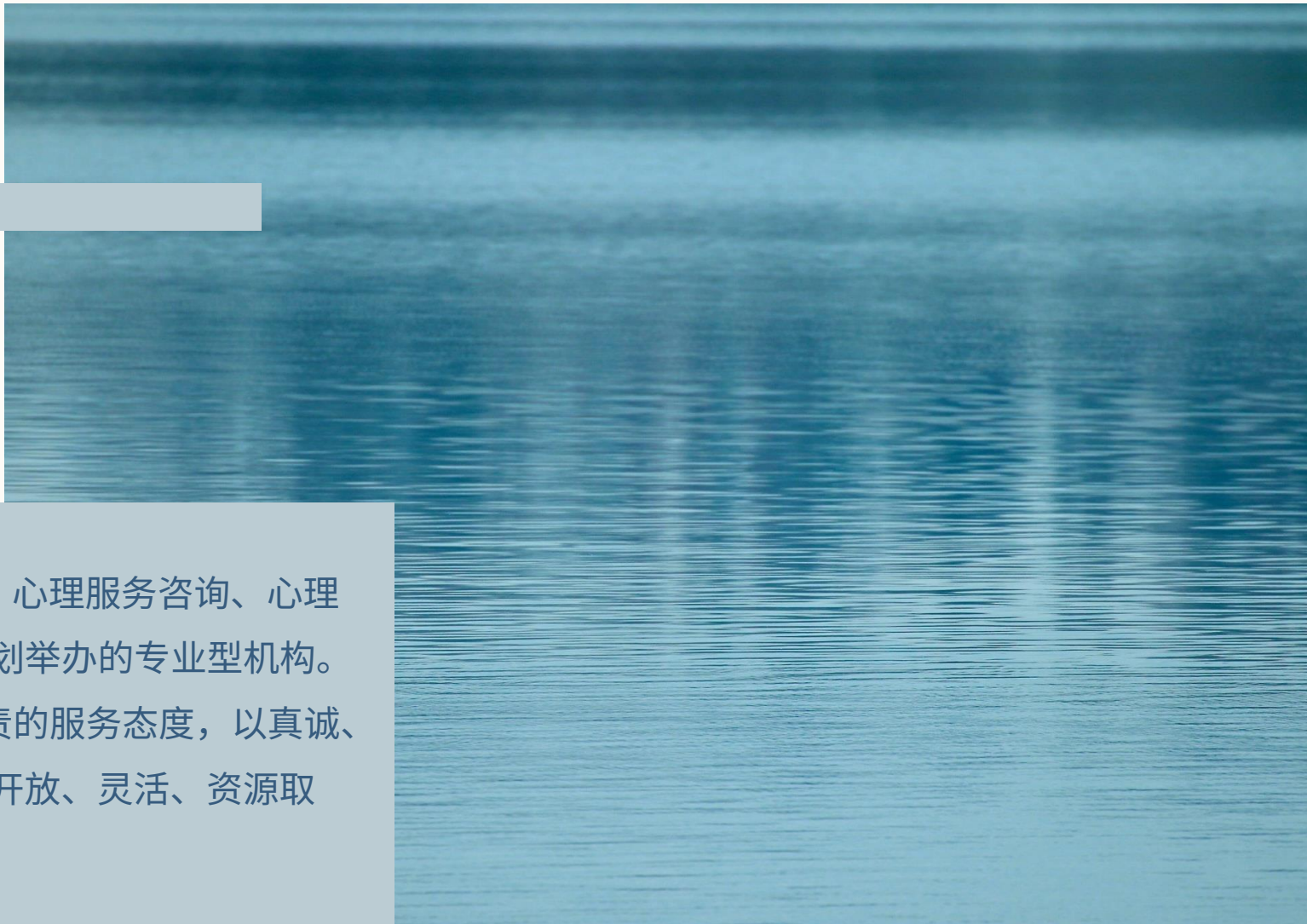
处处皆心理，表达即力量



一潺心理工作室

一家专注于心理咨询、心理科普、心理服务咨询、心理活动策划举办及文化艺术交流活动策划举办的专业型机构。

工作室一贯坚持科学、严谨、负责的服务态度，以真诚、尊重、接纳、共情为服务原则，建构开放、灵活、资源取向的心理服务体系。



形式一：涂鸦情绪·体验性艺术疗愈工作坊

参与人数

20人以内

活动时长

1小时集体活动，0.5小时后续交流

材料准备

1. A4纸50张
2. HB铅笔20支
3. 削笔刀3个
4. 橡皮20块
5. 彩色蜡笔10盒
6. 彩铅10盒

活动流程

1. 个人涂鸦体验
2. 情绪相关心理学知识讲解
3. 情绪具象化及处理方式讨论
4. 互动涂鸦体验
5. 自由交流



形式二：与“我”有关的拼贴画·体验性艺术疗愈工作坊

参与人数

20人以内

活动时长

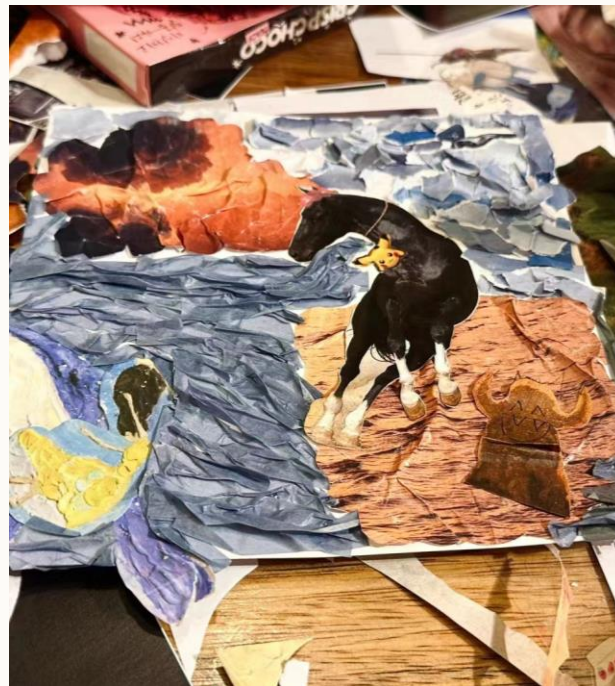
1小时集体活动，0.5小时后续交流

材料准备

1. 旧杂志30本
2. 剪刀20把
3. 胶水20支
4. 卡纸25张
5. HB铅笔20支
6. 削笔刀3个
7. 橡皮20块
8. 彩色蜡笔10盒
9. 彩铅10盒

活动流程

1. 有关“我”的讨论
2. 表达性艺术疗愈拼贴画介绍
3. 拼贴画体验
4. 分享
5. 自由交流



形式三：拼贴诗歌·体验性艺术疗愈工作坊

参与人数

20人以内

活动时长

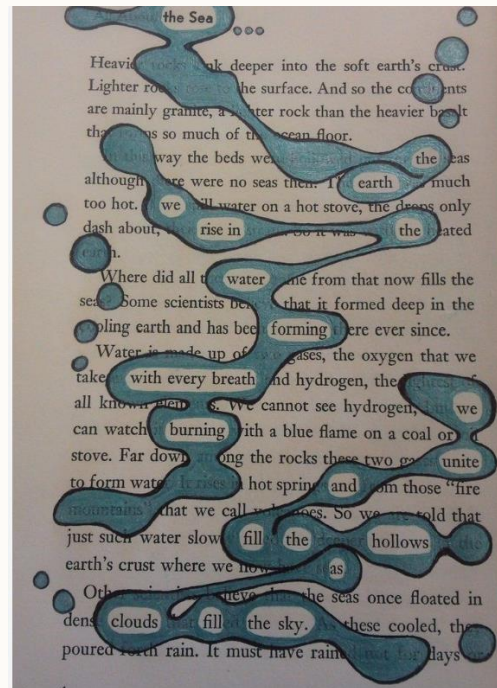
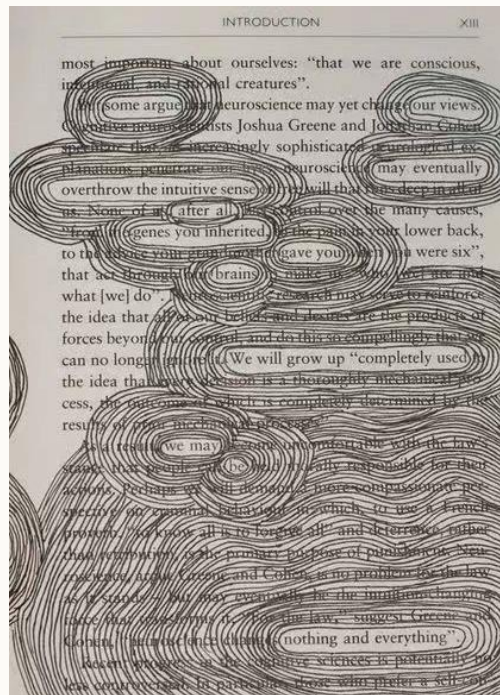
1小时集体活动，0.5小时后续交流

材料准备

1. 旧杂志10本
2. 旧报纸30份
3. 剪刀20把
4. 胶水20支
5. 卡纸25张
6. HB铅笔20支
7. 削笔刀3个
8. 橡皮20块
9. 彩色蜡笔10盒
10. 彩铅10盒

活动流程

1. 正念体验
2. 表达性艺术疗愈拼贴诗歌知识介绍
3. 拼贴诗歌体验
4. 读诗分享
5. 自由交流



形式四：多重角色与压力释放·体验性艺术疗愈工作坊

参与人数

20人以内

活动时长

1小时集体活动，0.5小时后续交流

材料准备

1. 彩色不织布50份
2. 各色毛毡
3. 卡纸25张
4. 剪刀20把
5. 胶水20支
6. 针线三套
7. HB铅笔20支
8. 削笔刀3个
9. 橡皮20块
10. 彩色蜡笔10盒

活动流程

1. 多重角色心理学知识讲解
2. 多重角色毛毡画制作
3. 分享
4. 压力释放知识讲解
5. 自由交流



形式五：正念与艺术流动联想·体验性艺术疗愈工作坊

参与人数

20人以内

活动时长

1小时集体活动，0.5小时后续交流

材料准备

1. 艺术卡牌一套
2. 葡萄干一袋
3. A4纸25张
4. HB铅笔20支
5. 削笔刀3个
6. 橡皮20块
7. 彩色蜡笔10盒

活动流程

1. 艺术卡牌抽取
2. 正念知识讲解
3. 五感调动体验
4. 正念吃葡萄干体验
5. 自由涂鸦体验
6. 分享
7. 自由交流



THANK
Y O U

杜可欣

15921655223

处处皆心理，表达即力量