

岳阳市“525”心理健康月活动 优秀案例汇编

(2023-2025年)



岳阳市教育体育局
二〇二六年三月

目 录

2023 年“525”心理健康月活动优秀案例——

1. 向阳而生，绽放精彩
——岳阳县第一中学“心理健康月”活动案例 1
2. 播种健康心种子，共育学子生命树
——临湘市职业中专“心理健康月”活动案例 14

2024 年“525”心理健康月活动优秀案例——

3. 走进“心世界”，让我更懂你
——岳阳市第十中学“心理健康月”活动案例 20
4. 用画倾听心灵的声音
——岳阳县荷花塘小学“心理健康月”活动案例 30
5. 我想更懂你
——湘阴县第一中学“心理健康月”活动案例 36

2025 年“525”心理健康月活动优秀案例——

6. 家校社共育，点亮美好未来
——临湘市第六完全小学“心理健康月”暨首届“家校社协同育人宣传月”活动案例 45
7. 家校社携手，艺体润心田
——南湖新区金鹛小学“心理健康月”暨首届“家校社协同育人宣传月”活动案例 56
8. 心光跃动幸福共生
——汨罗市正则学校“心理健康月”暨首届“家校社协同育人宣传月”活动案例 65
9. 协同共育激发内驱力 主体成长润泽健康心
——平江县桂花学校“心理健康月”暨首届“家校社协同育人宣传月”活动案例 76
10. 律动心灵，舞动青春：多维赋能学生积极成长之路
——云溪区第一中学“心理健康月”暨首届“家校社协同育人宣传月”活动案例 89

2023年“525”心理健康月活动优秀案例——

向阳而生，绽放精彩

——岳阳县第一中学“心理健康月”活动案例

一、案例概要

为深入贯彻落实教育部和省委省政府关于学生心理健康工作部署，提高心理健康教育针对性和实效，落实我校“为学生终身发展服务”的办学理念，全面加强我校心理健康知识宣传普及，不断提升学生心理健康素养，唤醒学生生命主体意识，尊重学生心灵成长需求，引导教师、家长为学生构建生命支持系统，我校开展了以“向阳而生，绽放精彩”为主题的第六届阳光心理节系列活动。

本次阳光心理节通过“敞开心扉、迎接阳光”心理主题班会、“治愈系心理漫画”大赛、“守护生命、热爱生活”主题心理课、“写给生命的三行诗”、“考前心理减压”讲座、组织教师及班主任收看心理健康教育专题课程、组织家长和学生收看“成长不烦恼”之阳光放映室等活动引导大家认识生命特点，感悟自我存在的生命价值，培养应对挫折与困难的基本技能，及时帮助教师及家长掌握一定育心技能，加入到营造关爱生命、重视健康的良好氛围的队伍中。

二、主要做法

（一）感受生命的美好，树立主体意识

活动一：“敞开心扉，迎接阳光”主题心理班会

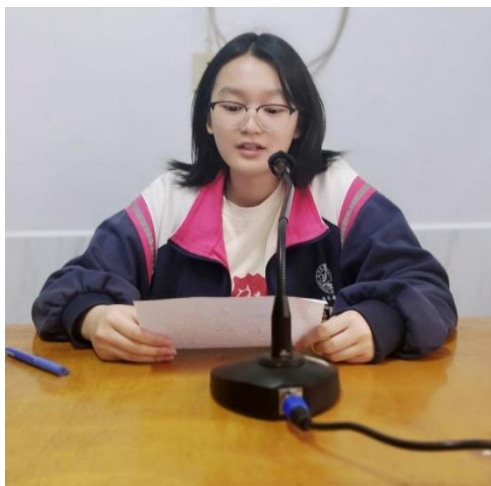
4月，我校开展了“敞开心扉，迎接阳光”的主题心理班会赛课活动，一次次课堂上与学生深入互动，充分让学生感受到生命需要阳光，我们要敞开心扉，迎接阳光。这次活动效果好，班会主题很有意义，之后在全校开展。这次活动为5月阳光心理节营造了良好的心理氛围，大家呵护生命的意识更强了。



（学生分享敞开心扉的方法）

活动二：校园心理倡议拉开第六届阳光心理节序幕

5月2日晚，学生心理社团社长发出倡议，倡议大家呵护生命、绽放生命、创造生命价值。同时，在校园张贴主题横幅，营造积极、温暖的校园心育氛围。随着心理知识的普及，心理委员成为各班温暖的存在，只要有需要，这群“心灵使者”就会倾听、接纳、温暖班上的小伙伴，她们成为学校心理健康教育队伍中的重要力量。



(心理委员发出“呵护生命”倡议)

活动三：“守护生命，从爱自己今天开始”一周打卡活动

为了让每一个学生感受到生命的美好和可爱，我校组织了“守护生命，从爱自己今天开始”一周打卡，按照每日任务要求完成挑战并在打卡表上记录事件和带给自己的积极感受。5月25日，挑战成功者在活动现场兑换纪念证书。这次活动挑战成功者远超1000人，大家在这次体验中发现了生命的小幸福，感受到与人互动的美好，原来身边还有很多人在默默守护。



(学生有序领取纪念证书)

岳阳县第一中学第三届我的治愈系心理漫画大赛作品展示（一）



岳阳县第一中学学生发展中心

作品展示（一）

岳阳县第一中学第三届我的治愈系心理漫画大赛作品展示（二）



岳阳县第一中学学生发展中心

作品展示（二）

活动五：组织专题培训，做好班级心理隐患排查

一直以来，我校特别重视对心理委员的培养，鼓励学生开展同伴自助互助活动。随着考试临近、天气炎热，为了预防心理危机的发生，学生发展中心心理老师分别开展了高三、高二、高一年级各班心理委员培训专题会，从心理危机的发生原因、识别方法、预防措施等方面进行培训，做好特质学生的登记与追踪关注工作，做好学生心理健康的护航使者。



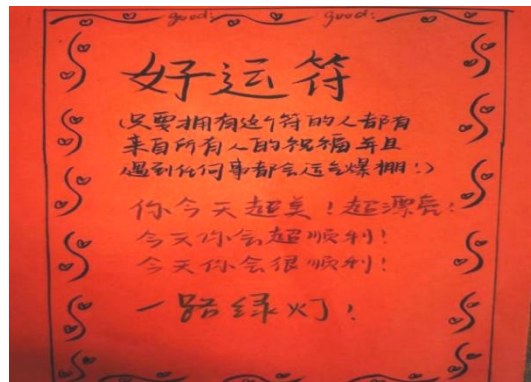
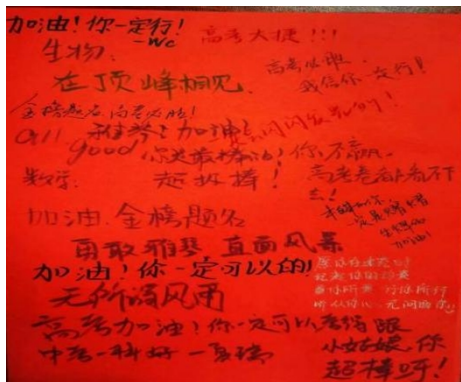
(心理委员专题培训活动)

活动六：高三考前心理辅导讲座

为缓解高三同学们的焦虑情绪，增强高考必胜信心，这个5月，学校专职心理教师梁伟老师为高三学生作了“积极赋能，赢在高考”的心理辅导专场讲座。梁老师讲课亲切、轻松，作为同学们的学姐，很多的情景经验分享深深吸引了每一个在场学生，现场欢声笑语，这场讲座有助于同学们以最佳的心态赢得高考的胜利！



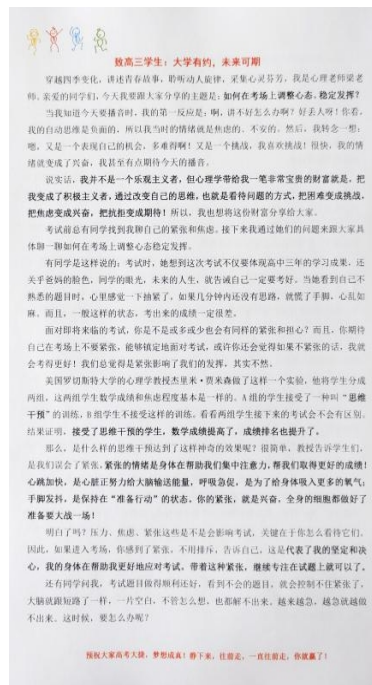
(高三考前心理讲座)



(彼此祝福，制作“高考护心符”)

活动七：“叮咚，你的祝福已送达”的全员送祝福活动

为了让高三学生有一个良好的心态，在紧张的学习氛围中感受到“家人”的关心，我校开展“叮咚，你的祝福已送达”的全员送祝福活动，由心理社团组织，让每一个高一、高二同学把祝福写在明信片上，由特派祝福信使心理委员将大家真挚的祝福送到高三每一位学长学姐手上，收到心意满分、祝福满分的卡片，高三学子颇为感动，被鼓励、被看见、被温暖。同时通过校园心理广播播送“考前心理调适”稿件，助力高三学子稳定情绪、树立信心、高考顺利！



(左图：收到祝福；右图：考前心理调适稿件节选)

岳阳日报 >

...

岳阳高考快讯(2023年第2期).pdf
文件预览

▲平江县：花式减压，助力全县考生梦想腾飞。五月下旬



岳阳县一中

高考临近

少不了同校学弟学妹们的助威
在岳阳县一中心理社的送祝福活
动中

一张张写下鼓励字句的明信片
一帧帧传递着真诚祝愿的画面
都承载着对高三学子
最大的期许与祝福

以来，平江各高中学校积极开展活动为高考学子花式减压，助力全县考生梦想腾飞。平江县一中组织高三年级学生开展“决胜高考 青春奔跑”活动；平江县七中700余名师生环白水水库开展“毅行”活动，学生们在徒步中保持着永不倦怠的精神，一鼓作气直达心中的目的地；平江职业技术学校举行了盛大的成人礼，老师们在成人门旁侧排成两列，为学子们击掌加油，传递祝福与信心。平江县二中教学楼下立起了一面“九宫格”打卡墙，高三学子们纷纷前来签名，并写下对自己和对同学的祝愿。（通讯员 童丹平）

▲岳阳县一中：放平心态，轻松应考。为了全面宣传普及心理健康知识，不断提升学生心理健康素养，唤醒学生生命主体意识，也为了高三学子以最好状态迎考，日前，岳阳县第一中学“拥抱生命，绽放精彩”第六届阳光心理节启动。今年，学生发展指导中心的老师们创新心理健康教育形式，开展面向全体高三学子送祝福活动，由高一、高二年级学生为高三全体学子上送最真挚的关心与祝福，每个高三学子最少可以收到两张卡片。一张张温暖的小卡片，一句句深深的祝福汇成无穷的动力，鼓舞了即将高考的学子们。（通讯员 梁伟 喻红春）

(岳阳日报、岳阳高考快讯报道)

活动八：面向高一、高二开展生命专题心理课

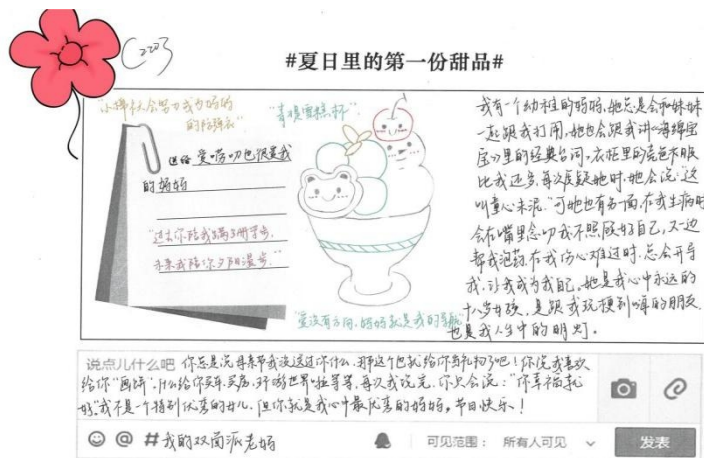
聚焦活动主题，帮助学生挖掘生命能量、积极应对人生挫折，5月第一周面向高一开展《热爱生活、敬畏生命》、面向高二开展《点亮我的生命火花》的生命专题心理课。通过系列体验，很多学生反馈说，接下来会好好珍惜读书时光，不断为生命注入能量，勇敢面对生命中可能出现的挫折。



(生命主题心理课)

活动九：感恩母亲节——“夏日里的第一份甜品”

生命出生是神奇而美好的，也是来之不易，为了鼓励大家积极表达，增进与母亲爱的联结，我校开展了“感恩母亲节”活动，邀请学生制作“夏日里的第一份甜品”送给亲爱的妈妈，说出自己的祝福。我们还评选出了“最温暖”甜品、“最感动”甜品、“最受欢迎”甜品等。相信有了爱的表达，我们与母亲的关系将会更进一步，构建良好的家庭支持系统。



活动十：“我的生命故事”小型团辅活动

为了进一步让学生探索生命意义，借助 OH 卡牌，鼓励学生讲述生命故事。本次活动将阳光心理节的氛围再次推向高潮，大家积极探索，踊跃分享，我们在卡牌里照见了他人生命，也开始思考自己人生的意义，让学生对生命有了更深刻的认识。



(参与者围绕卡牌讲述生命故事)

活动十一：“预见生涯、成就梦想”生涯人物访谈活动

为了让学生从不同角度了解生命，探索生涯，我校开展了“预见生涯、成就梦想”的生涯人物访谈活动，这次活动大约有 190 人获奖，大家纷纷感叹：“这次活动意义深远，让我们认识到通过坚持不懈的努力与科学的生涯规划，会发现人生更多的可能性，实现人生的价值！”

追求自我实现 成就幸福生涯

——高一一年级学生职业生涯人物访谈成果展

自新高考改革实施以来，如何让学生“会选”、“能选”和“愿意选”，如何引导学生根据自己的兴趣、特长选择专业和大学专业等问题成为教育界热门。学校以及广大社会人士关注的焦点。为此，我校学生发展中心开展了“追求自我实现，成就幸福生涯”高一一年级学生职业生涯人物访谈活动。

暑假期间，我校高一一年级学生走出了“向外看”的第一步，他们走出了校园，走进了职场，深入探索自己的目标职业，与职场人士进行一对一访谈。通过本次访谈，同学们加深了对职业和行业的认识和理解，提高了自己规划生涯的意识和能力。

访谈获奖名单

一等奖				二等奖			
2217 方杰杰	2205 康成杰	2217 白尊峰	2211 杨心函	2213 刘宇	2205 张智超	2202 魏博	2209 王皓皓
2216 何程程	2210 侯成成	2221 付梓豪	2218 李念	2213 许振	2208 侯	2203 张瑞	2217 李煜
2210 曹博博	2202 孙梓悦	2202 张宇	2217 刘瑞	2217 陈杰	2210 曹泽中	2204 朱朝	2217 孙博博
2217 李煜	2208 傅博	2217 曹宇	2209 曹博	2217 方嘉	2209 孙博	2203 孙博	2209 李煜
2217 姜	2217 姜子	2202 高爽		2202 付文静	2217 李博	2217 林林	2209 曹宝
				2204 高爽	2209 潘博	2209 姜	2217 陈佳

三等奖			
2211 高	2212 高	2210 周	2207 郭
2217 林	2200 周	2210 周	2207 郭
2205 周	2200 周	2209 周	2210 周
2206 周	2200 周	2209 周	2210 周
2207 周	2216 周	2218 周	2212 周
2216 周	2215 周	2209 周	2218 周
2212 周	2217 周	2202 周	2218 周
2212 周	2203 周	2217 周	2211 周
2216 周	2211 周	2218 周	2213 周
2209 周	2200 周	2204 周	2204 周
2204 周	2217 周	2210 周	2205 周
2210 周	2217 周	2214 周	2218 周
2205 周	2217 周	2214 周	2217 周
2200 周	2211 周	2213 周	2218 周
2211 周	2204 周	2209 周	2218 周
2213 周	2217 周	2209 周	2217 周
2217 周	2210 周	2211 周	2217 周
2217 周	2210 周	2211 周	2217 周
2206 周	2217 周	2207 周	2217 周

访谈精彩瞬间

通过本次活动，同学们对未来想从事的职业有了一定的了解。为了将来能更加顺利地完成从学业到职业的过渡，我们需要从现在开始，好好思考未来的发展方向，为以后做好准备。我们当前首要任务是学好知识，开拓视野，全方位提升自身素质，这样才能在未来的工作中更好地将理论知识运用于实践。

岳阳县第一中学学生发展中心
2023年4月

(“生涯人物访谈”活动展示)



(优秀“生涯人物访谈报告”展示)

活动十二：5·25 心理健康活动日活动展示

为了让大家进一步对生命产生敬畏之心，歌颂生命的顽强，记录生命的甜蜜瞬间，开展了“送你一颗糖”的活动，大家在明信片上写下生命的甜蜜故事、心情、感悟等，通过分享，互相感受到生命的温暖。同时，生命美好，认识生命特点、歌颂生命顽强，我校组织开展了“生命的三行诗”作品评比，并对优秀作品进行展示。



(“送你一颗糖”故事、“生命的三行诗”展示)

同时，5月25日学校电子显示屏展出宣传标语，邀请大家关爱自己、热爱生活。展出本次阳光心理节活动展板，邀请大家给未来的自己写封信，畅想未来，珍惜当下。大家参与积极，反馈今年阳光心理节活动深入人心，很有意义感。



(电子显示屏倡议关爱自己)



(现场投信)

(三) 构建生命守护网，掌握育心的技能

活动十三：响应号召，积极开展相关学习

我校一直以来重视学生心理健康教育工作，积极构建学生生命守护网。4月学校党委书记在全省心理健康教育工作推进会上作典型经验发言，5月响应省级文件及心理健康教育工作部署要求，学校组织教师及班主任收看心理健康教育专题课程、组织家长和学生收看“成长不烦恼”之阳光放映室等活动，这套精心打造的课程是一场及时雨，滋润了迫切需要心理知识引导学生的教师与家长。同时面向有需求的家长开展《积极亲子关系之做太阳型父母》专题讲座，这次活动后，家长与孩子沟通更顺畅，能为孩子提供及时有效的情感支持。



（“亲子关系”心理讲座）



（与家长共同探讨亲子关系沟通秘诀）

活动十四：示范引领，带动县内其他学校心理健康教育发展

为了促进岳阳县学校心理健康教育发展，在岳阳县教体局及进修学校的组织下，5月中旬，梁伟老师和县里其他两位心理导师相继去到毛田、公田、麻塘、新开四个乡镇开展心理月活动指导及心理教师培训需求调研。这次活动促进了这些乡镇心理月活动的有力推进及精彩进行。



(与新开镇中心学校校长、主管心理健康教育工作的老师交流)

5月19日，梁伟老师被岳阳市教育体育局聘为岳阳市中高考公益讲师团成员，并于5月23日为岳阳县第一中学集英学校初三学生开展了《调整心态，从容应考》专题减压讲座，这是一堂融故事、游戏、理论于一体的精彩讲座，为初三学子调整心态提供了专业指导。



(颁发聘书)



(初三考前心理辅导讲座)

三、效果启示

本次心理活动月以“向阳而生，绽放精彩”为主题，旨在引导师生、家长关注心理健康，为学生生命健康成长营造良好的环境。我校第六届阳光心理节活动圆满结束，此次活动有很多值得分享的经验与令人惊喜的地方。

1. 积极发现生命的小幸福，感受生命的无限能量。“守护生命，从爱自己开始”打卡活动覆盖面广，通过挑战形式激发了全校学生“关爱生命”打卡热潮。第三届治愈系心理漫画比赛，参赛人数多、作品质量高，学生有了情绪表达的方式，收获了积极的生命情感体验。

2. 提升学生自助互助能力，做好生命健康的护航之旅。首先心理班会结合高中生身心发展特点及学生学情精心打造，由各班班主任在班级开展，学生体验深刻，进一步激发了学生的生命意识；其次，面向全校心理委员开展了“班级心理隐患排查”培训及记录工作，做好特质学生后期关注；还鼓励大家积极创作“生命的三行诗”，发现生命之美好，讴歌生命之顽强，创造生命之精彩。

3. 运用省级平台心理资源，不断提升教师和家长的心理健康素养。本次活动落实省级文件精神，面向教师和家长群发送学习通知，考虑到教师、家长学习能力和时间有所不同，我们及时跟进活动进程，鼓励大家多多参与，以确保后期心理健康教育工作能取得更好效果。还结合本次阳光心理节主题开展“建立积极亲子关系”主题家长讲座，实现家长与孩子及时有效沟通，为孩子的生命成长提供有力的情感支持。

2023 年“525”心理健康月活动优秀案例——

播种健康心种子，共育学子生命树

——临湘市职业中专“心理健康月”活动案例

案例概要：

随着教育改革不断深化，心理健康教育受到了前所未有的重视和关注，教育部颁布《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》、《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》，心理健康教育成为了学校教育不可或缺组成部分。经调查研究，中职生作为高中生的“特殊群体”，总是面临着各种各样的心理问题。家庭环境的影响和社会对中职学校的“污名化”效应使得他们的认知、心理、行为出现偏差，表现出自卑感严重、反抗性强、敏感多疑却渴望朋友，思想活跃但学习动机不强，乐于尝新却缺乏坚韧性等两极化特点，少数学生会因为人际交往障碍，出现自残、自伤等以获取他人关注的行为，突显出更为强烈的心理健康教育需要。

借助 5.25（谐音“我爱我”）心理健康日，围绕“生命”关键词，我校开展了“播种健康心种子，共育学子生命树”心理健康教育系列活动。活动以播种生命种子；构建“生命树”树干；共育校园“生命树”三大模块为主线，围绕心理健康知识的普及，积极关注、唤醒学生生命主体意识，体会生命的意义、正确认知生命的挫折与困难、感受生命的美好，促进学生认知、情绪调试、社会交往、亲子关系等方面的发展，提高师生心理健康水平，共同构建全校师生的“生命之树”。

主要做法：

一、播种“生命”种子

“种子”是生命形成基础。活动月首先在理论上为师生普及生命由来、特点与价值，营造心育氛围，在每位师生心里埋下“生命种子”，以便在后续的活动中形成深刻情绪体验。

1. “5.25 心理健康月系列活动”启动仪式，营造全员参与良好氛围

心理健康知识的普及，是心理健康教育的基础。为加强师生对心理健康教育的重视程度，普及心理健康知识，调动学生活动积极性。5.25 日，在田径场举办心理健康教育启动仪式；通过学校领导、心理教师、班主任、心理委员代表的倡议宣讲，引导教师明确“以人为本，促进发展，立足教育，重在预防”的工作理念，提升学生对心理健康教育、生命教育的认识，学会从不同的视角去看待自身的生命价值，鼓励学生在互助中成长，在逆境中扬帆。

2. “生命”主题班会，埋下“生命种子”

心辅中心与班主任形成教育合力，精心组织各班开展“生命”主题班会，观看生命孕育与诞生视频、分析他人轻视生命的案例，小组探讨生命价值等环节，将“珍爱生命、探寻生命的价值与意义”等内容融入进主题班会中，发挥学生主体作用，了解学生对待自身生命价值最真实的看法，帮助学生形成正确的价值观人生观，形成敬畏生命、热爱生命、珍惜生命的良好品质。

3. “生命”板报，诠释生命的重要意义

班级文化的创设潜移默化影响教室中的每一个人。生命板报以“珍爱生命、向阳而生”为主题，通过精心的设计，生动的诠释生命于个人的重要意义，加深学生对生命意义和价值的理解。

4. 致未来的自己的一封信，唤醒学生生命主体意识

用文字记录，用纸张封存，用时光见证。学生将自己内心情感、压力、困惑、对未来自己的期望书写在纸张上，通过信件“与自己对话”，认识自己、增强自信、憧憬未来，减轻学生压力同时，提醒学生不忘初心，激发学生为实现目标而奋斗的斗志，进而树立积极向上、乐观有为人生态度。



二、构建“生命树”树干

1. “生命之树”主题展板，感知自我存在的生命价值

全校师生在树干签名，共同构成临湘市职业中专“生命主体”。学生在签名过程中清晰感受到自己是作为独立个体存在于校园内，对于学校、家庭，具有一定的独特性和不可替代性，但我们又不是完全“孤独”的，而是与无数个相似个体相互作用、相互组合构成了学校“生命总体”。

2. 心理普查，提高心理健康教育针对性和实效性

开展中职学生心理普查，建立学生心理健康档案是加强中职学生心理健康教育、预

防中职生心理危机重要内容。为了准确把握我校学生心理健康状况，有针对性地开展心理辅导，心理辅导中心利用 SCL-90、SAS、SDS 等专业量表对我校学生展开心理普查工作。根据具体心理普查结果，及时联系各班班主任，分发预警名单，开展个体咨询，及时疏导，以更科学方式及时、有效保障学生生命安全。

3. 班级心理委员、朋辈心理辅导员培训，构建快捷高效、自助互助、广覆盖面心理健康教育网络

“教育的本质是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂”。基于中职生人际交往特点，同辈辅导员能更快与学生建立起互动关系，达到良好的共情、互助效果。因此，心理辅导中心通过前期心理普查、班主任推选、心理健康课上的观察，选出一批责任心强、思维活跃、乐于助人的学生群体担任班级心理委员、心理朋辈辅导员；构建了校级领导，心理辅导中心，班主任，班级心理委员、朋辈心理辅导员四级联动心理健康教育网络。

为提升胜任能力和责任意识，使之具备相应的心理知识、辅导技巧和原则，形成班级内“自助——助人——互助”的心理机制，组织班级心理委员、宿舍心理朋辈辅导员业务能力培训：

①明确心理委员权利、义务，了解中职生成长与发展常见的心理问题，感受心理委员职位重要性，形成使命感。

②怎样运用语言或非语言的互动交流，开展心理知识普及、心理问题探讨、矛盾化解等工作。

③心理委员实时监测班级同学心理健康状况，从同学学习状态、生活状态、社交状态、有无危机事件的发生等方面，形成班级晴雨表，做好心理预防工作。

④宿舍朋辈辅导员积极配合班级心理辅导员工作，在教师关注不到的盲区，了解每个学生最真实状态。

⑤宣传、组织班级同学积极、有序的参加心理健康活动，做好各项活动记录。

4. 防溺水、防火灾应急演练，树立敬畏生命、珍爱生命安全意识。

教师、学生代表宣读防火、防溺水倡议书，普及“七不两会”安全知识，邀请市乐善应急救援队教官，开展生命安全科普宣教，结合实际案例、教学教具、场景再现、模拟施救，组织应急演练，普及急救救护、防灾避险知识技能，牢固树立“敬畏生命、珍爱生命”意识，筑起生命安全第一道防线。

5. 防校园欺凌主题活动，守护生命安全

组织反校园欺凌“七个一”活动：即一次主题班会、一期板报评比、一次管制刀具排查、一次法治教育课、一次问卷调查、一张承诺书、一场演讲比赛，呼吁学生不做聚拢“乌云”的人，在遇到此类事件时学会保护好自己，学会向老师和他人求助。



三、共育校园“生命树”

结合积极心理学基本理论和“五全育人”基本理念，开展系列心理健康体验活动。发现生命中的“不完美”、体会生命中的幸福、感悟自我存在的生命价值，共育校园“生命树”。

(1)**心理漫画** 组织“绘生活、绘成长、向阳而行”主题心理漫画比赛。借助宫格漫画呈现出他们现阶段存在的最真实的心理状态、最大的心理困惑及自己调试内心的具体方式，帮助学生探求自己的内心世界，遇见最真实的自己。

(2)**心理剧** 心理委员自发组成心理剧队伍，从中职学生常见心理问题出发，选取中职学校中最具代表性的主题—《网络成瘾》，通过心理剧呈现导致学生出现心理压力、焦虑、抑郁的主要原因。

(3)**“生命之旅”运动会** 发挥体育在学生心理健康教育中的积极作用，组织“生命之旅”趣味短程接力赛式运动会

①**体验生命的孕育**：在学生肚子上绑上排球，经过跑步、提重物等运动，体验母亲十月怀胎的艰辛，明白生命的来之不易。

②体验“他人”的人生：蒙上学生的眼睛，进行比拼，完成接力跑，途中设置跳圈、喝水、贴气球环节，在游戏中体验残障人士生活的不易，发现自己生活的色彩，从而更加珍惜自己的生命。

③体验生活中的“挫折”：指压板（象征挫折）接力赛，身上绑上气球（象征生命中宝贵事物），旁边有心理工作人员进行干扰，在限定的时间，将气球运到终点。

④“生命联想”：将生命中的酸甜苦辣具体化，让学生品尝苦瓜汁、柠檬、辣条、糖果，并尽可能多的说出生命有关的词语。

⑤结束环节：原地“大象鼻子”转圈，体验生命老年阶段朦胧感和“步履维艰”的感觉。

(4)感恩生命 中职学生单亲家庭多，学生与父母之间的交流甚少对学生身心的成长影响颇深，在母亲、父亲节，让学生记录对父母诉说感恩、传递感恩的瞬间，加强学生与父母间的沟通，让学生学会勇敢表达爱、感受爱、传递爱。

(5)幸福收集打卡 幸福感来自于对生活中小事的记录与积累。学生通过完成简单的幸福“盲盒”任务，推动学生克服羞怯感、疑虑感，积极主动增进交流沟通，感受和创造幸福，感受校园生活的温暖与快乐。

(6)心理电影展映 在课后，观看“生命教育”有关的影片《心灵奇旅》，让青少年们懂得：我们生而为人，就是为了体验生活、感受世界、感受万物，这是我们区别于其他生物最大意义所在。

(7)家校共育 中职学校留守学生多，家长长期在外务工，缺乏心理健康教育知识，无心、无力对学生辅导，为此学校组织家长心育线上讲座、致家长的一封信，引导家长了解青春期孩子身心特点、在校生活、真实心声，重视孩子身心全面发展，学会如何与孩子相处，调动家庭、学校、学生的力量，对学生心理问题，及时发现、及时引导、及时解决，建立家校间互通性。





效果启示:

5.25 心理健康月活动，紧扣“生命”关键词，以活动为载体，给予学生积极关注，围绕心理健康知识的普及，唤醒学生生命主体意识，引导学生认识生命的特点，感悟自我存在的生命价值，正确认知生命成长历程中的挫折与困难，营造关爱生命、重视健康的氛围等方面开展活动，成效显著。

1. 普及了心理健康知识，加深了师生对心理健康教育、心理咨询的理解，形成了良好的心理健康教育氛围。

2. 健全了心理健康教育机制，让更多的学生成为学校心理健康教育的主体，充分发挥了学生心理教育的主动性，对缓解中职学生的心理困扰、促进学生自身的心理健康与成长、预防危机事件的发生，保障学生生命安全具有重要意义。

3. 通过活动促进了学生认知、情绪调试、社会交往、亲子关系等方面的发展，提高了师生心理健康水平。

存在的问题:

1. 由于中职生特殊家庭较多，心理健康教育家校企合作的广度、深度、方式等方面有待于进一步拓展。

2. 局限于心理健康教育师资力量、经验等因素及评估机制欠完善，影响心理健康教育进一步的发展。

2024年“525”心理健康月活动优秀案例——

走进“心世界”，让我更懂你

——岳阳市第十中学“心理健康月”活动案例

一、案例概要

1. 活动背景

①为贯彻落实党的二十大精神和省委省政府、岳阳市教体局关于学生心理健康工作部署，提高心理健康教育针对性和实效，落实我校“育地球村公民，求真善美人生”的办学理念，全面加强我校心理健康知识宣传普及，不断提升学生心理健康素养，增强学生共情意识，尊重学生内心成长需求，引导教师、家长为学生构建和融的沟通平台。

②《2022年青少年心理健康状况调查报告》指出有40.5%的青少年有时或经常缺少伙伴，有40.3%的学生有时或经常感到被冷落，有39.5%的学生有时或经常与人隔开。孤独是衡量心理健康的重要指标，是个体社会关系得不到满足时产生的负性情绪体验。初中时期青少年对沟通技巧的学习，对同理心的感悟，有助于提升青少年心理健康素养，增强青少年共情意识，促进青少年树立正确、积极、向上的人生观和价值观。

由此，我校根据实际情况，积极响应“完善家校社协同机制”的重要部署，以构建学校、家庭、社会三位一体的协同育人共同体为目标，从4月份起，面向全体师生及家长组织开展了“让我更懂你”心理健康月系列活动。

2. 思路设计

依据心理学家舒茨（W.C.Schuts.1958）提出的人际关系三维理论：人有三种基本的人际需要，即包容需要，支配需要和情感需要。人际需要决定了个体与其社会情境的联系，人际关系需要得到满足，如果不能满足，那么就可能会导致心理障碍及其他严重问题。

依据积极心理学PERMA模式设计了系列心理活动，让学生在系列游戏活动中体验积极情绪、投入、意义、成就以及积极关系（即构成幸福和有意义人生的五要素），从而探索积极关系和积极心理。

由此，我校以满足人际需要构建积极关系和积极心理为切入点开展活动，活动由“感受人际关系满足方式”和“探索和创新人际关系满足方式”两个模块构成，引导学生去感受“人际关系满足方式”（主动包容式、主动情感式），探索和创新“人际关系满足方式”，领略沟通交流的美好和乐趣、积极主动地与他人交流，满足地度过朝气蓬勃的校园时光。

3. 标志性成果

①首次组织了以“九年级零食大作战”活动。将零食、运动、换位融合在一起，让青少年通过零食来慰藉心情，通过奔跑等运动释放内啡肽调节情绪，通过师生换位思考理解他人，增强自身的同理心，更加关注他人的感受，从而更加关爱和尊重他人，从而感受自己的生命意义和生命的美好。

②首次举行了教师、家长《非暴力沟通》读书会，帮助学校教师和家长学习使用非暴力沟通的技巧，增进相互理解和尊重，构建和谐人际关系。

二、主要做法

（一）学有所悟——感受人际关系满足方式

1. “悦见·非暴力”教师、家长《非暴力沟通》共读

第十中学组织政教处和心理教研组，精心策划了共读一本书活动，活动得到学校老师和家长们的积极响应。首次共读书目为《非暴力沟通》，以期帮助学校教师和家长学习使用非暴力沟通的技巧，构建和谐人际关系。关于《非暴力沟通》，学校已经成功举办了三期教师读书会，两期智慧家长课堂。五期活动均由心理老师吴姝引领阅读，既有情境体验，也有实操练习，让参与者收获颇多。

卢霞老师说：“《非暴力沟通》是一本好书，值得推荐给我们身边每一位朋友。在读书会伙伴你一言我一语的点醒中，我学会了放过我自己，容许犯错，改错，努力做最好的自己。这样的深度阅读，也拉近了同事间心的距离。”



2. 《心育赋能，共赴成长》家校共育讲座

为进一步向家长传递科学的家庭教育理念和正确的心理健康知识，我校心理教研组长、国家二级心理咨询师吴红老师针对家庭教育问题做心育讲座。吴老师从养花谈到育儿，从“养花”误区谈到“养花秘诀”：一、关系大于教育；二、心理韧性大于快乐；三、每个孩子都需要看见。除了要爱孩子之外，身为家长更要关爱自己，“爱”只会经由家长传给孩子。通过本次讲座，家长学习到了科学育儿技能，提升了自我心理健康水平，增进了亲子沟通。



3. “我想更懂你”心理委员专题培训

一直以来，我校特别重视对心理委员的培养，每月固定有一期心理委员专题培训。5月20日，在心理教研组的组织下，心理教师吴红老师为全校七、八年级的心理委员做“我想更懂你”专题培训，通过故事“猪和绵羊”，引导学生感悟换位思考；通过图片和视频资源，了解换位思考的定义和换位思考的具体做法。鼓励心理委员将培训所学，用于班级日常心理工作，开展同伴自助互助活动。



（二）学以致用——探索和创新人际关系满足方式

1. PERMA 模式心理活动

（1）九年级减压活动“零食大作战”

为了舒缓学生的身心压力，让学生通过“零食大作战”感到积极情绪，感受到来自同学、老师的积极力量，同时也是为了让全校学生感受校园生活的丰富多彩和生活的美好。5月24日下午，岳阳市第十中学举行“零食大作战”，此活动是师生同乐的趣味活动，是鼓掌呐喊的倾情应援，是充满快乐的团体减压。本次比赛包括学生代表接力赛，班主任和任课老师接力赛。在规定时间内不限接力次数，活动过程中，大家同心协力，通力合作，全力为班级赢得最多的奖励。

每位老师“抛开人设”在为同学们抢到更多的零食，每位同学“声嘶力竭”在为老师们加油呐喊，这就是师生之间爱与被爱的双向奔赴！“零食大作战”活动的初衷，不仅仅是老师、同学带来快乐和零食，更是想让老师、同学们看到属于自己的拼搏与自信！



(2) 九年级毕业班团辅

减轻我校九年级毕业生因过度焦虑和压力引起的心理负担，以良好的心理素质、稳定的情绪迎接考试，在岳阳市教科院、岳阳市文明办、岳阳市未成年人辅导站和岳阳市十中的共同策划下，邀请岳阳市第十九中书记黄强老师为九年级毕业班进行考前心理辅导。



(3) “我想更懂你”主题升旗仪式

5月20日，七年级2308班在升旗仪式上表演《做最好的自己》心理剧。心理剧从学生的生活情境入手，由一首小诗《做最好的自己》引发学生思考，最后以一曲现场演奏的手势舞《愿你被这个世界爱着》升华主题，感悟“在成长道路上，我们要做最好的自己”。



(4) 第二届最美笑脸大赛



明媚的笑脸，展现出自信与温暖，释放出满满的正能量，也传递给他人幸福，我们用欣喜的微笑感谢努力的自己，用绽放的笑容抛开一切的烦恼，用快乐的大笑迎接崭新的未来。我校面向全校学生、家长及老师征集了“最美笑脸”，并收集了笑脸背后的故事，又见到心意偶像的欣喜，有取得比赛胜利的满足，有和亲人聚会的喜悦……从一张

张学生、家长、老师的笑脸上，我们看到了一个个鲜活的生命故事，也正是因为这一个故事，让我们彼此心灵更近。

(5) “接纳小黑点，独一无二的我”心理漫画大赛

小黑点就像学生在学习或生活中遇到的困难，挫折和失败一样，它是不可避免的“小黑点”，虽然它让生活画卷看起来不太完美，但只要开动脑筋，积极思考，一样能在人生的画纸上创造独一无二的作品。学生围绕“接纳小黑点，独一无二的我”主题绘制心理漫画，学生们或将“小黑点”化作“耳朵上的珍珠”，或将“小黑点”化作“boss”的一个技能，或将“小黑点”化作初升的太阳……转变认知，换个角度看待“小黑点”，探索“小黑点”背后蕴藏的积极资源，探讨自我、接纳自我。



2. 第二届心理观影活动



为营造良好的心理健康教育氛围，潜移默化的影响学生，学校分班组织学生观看由学校心理健康教研组精心挑选的心理电影，例如长片电影《头脑特工队》、《青春变形记》、《摔跤吧爸爸》、心理短片《跳跳羊》、《老人与海》、《零食攻击》等。九年级 2114 班莫昕同学在看完《摔跤吧爸爸》后写道：“父亲的鼓励和相信是光，是力量，它可以使我们一次次战胜失败坚定地重新出发。很多时候父母为了我们承受了太多太多，为了我们能不顾自己的面子去求别人……”当学生看到了父母的不易，也就懂得了父母的爱。

3. 评选阳光少年

我校为进一步贯彻落实《中小学德育工作指南》精神，倡导积极向上的心理健康理念，让学生更加重视自己的心理健康，培养健康的心态和生活方式，在全校范围内评选58名阳光少年，希望通过这58名阳光少年的示范引领，让更多学生拥有积极心态，乐观面对生活和学习上的挑战。

岳阳市第十中学

校园阳光之星

“阳光”代表一种明亮、热情，一份开朗、温暖，展现了健康向上、充满活力、生机勃勃的心态。他们阳光自信、热情开朗，面对困难总能迎难而上，用如阳光般灿烂的热情和魅力感染着周围的同学。让我们在以后的生活中互相成为彼此生命里的温暖，让心灵健康快乐成长，让我们共同去追求那最明媚的心灵阳光！

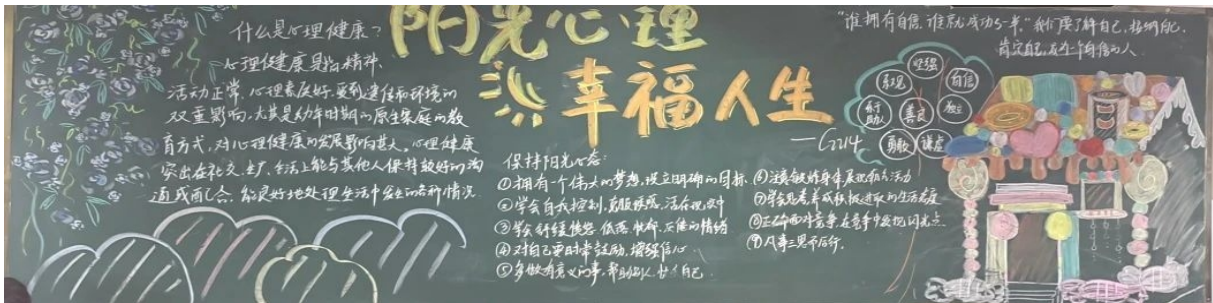
岳阳市第十中学政教处
2024年5月23日

<p>班级: 2301班 姓名: 易俊浩</p> <p>他个性豪爽，诚实守信，并以优异的成绩著称。他热爱运动，足球比赛中，他一马当先，冲锋陷阵，为班级屡获殊荣。他乐于助人，经常帮助同学解决困难，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2302班 姓名: 葛涵博</p> <p>篮球场上，他霸气侧漏，投篮精准，传球流畅。他不仅球技出众，更有一颗为团队拼搏的心。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。</p>	<p>班级: 2303班 姓名: 吴彤彤</p> <p>她个性阳光，积极向上，乐于助人。她热爱运动，经常参加各种体育活动，展现出顽强的毅力和拼搏精神。她待人友善，是大家的好朋友。</p>	<p>班级: 2304班 姓名: 郝晓心</p> <p>她阳光向上，总是充满活力与活力。她热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。她待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>
<p>班级: 2305班 姓名: 方宸霖</p> <p>他是一个性格开朗、积极向上的阳光少年。他热爱运动，经常参加各种体育活动，展现出顽强的毅力和拼搏精神。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2306班 姓名: 杨逸轩</p> <p>他是一个性格开朗、积极向上的阳光少年。他热爱运动，经常参加各种体育活动，展现出顽强的毅力和拼搏精神。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2307班 姓名: 王子惠</p> <p>她是一个性格开朗、积极向上的阳光少年。她热爱运动，经常参加各种体育活动，展现出顽强的毅力和拼搏精神。她待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2308班 姓名: 徐亦凡</p> <p>她是一个性格开朗、积极向上的阳光少年。她热爱运动，经常参加各种体育活动，展现出顽强的毅力和拼搏精神。她待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>
<p>班级: 2309班 姓名: 李彦霖</p> <p>他是一个性格开朗、积极向上的阳光少年。他热爱运动，经常参加各种体育活动，展现出顽强的毅力和拼搏精神。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2310班 姓名: 任彦涛</p> <p>他是一个性格开朗、积极向上的阳光少年。他热爱运动，经常参加各种体育活动，展现出顽强的毅力和拼搏精神。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2311班 姓名: 魏旻</p> <p>他是一个性格开朗、积极向上的阳光少年。他热爱运动，经常参加各种体育活动，展现出顽强的毅力和拼搏精神。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2312班 姓名: 胡紫莹</p> <p>她是一个性格开朗、积极向上的阳光少年。她热爱运动，经常参加各种体育活动，展现出顽强的毅力和拼搏精神。她待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>
<p>班级: 2313班 姓名: 江梓婷</p> <p>她积极向上，坚韧不拔。她热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。她待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2314班 姓名: 李博鑫</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2315班 姓名: 刘思妍</p> <p>她积极向上，坚韧不拔。她热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。她待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2316班 姓名: 向恩妍</p> <p>她积极向上，坚韧不拔。她热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。她待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>
<p>班级: 2317班 姓名: 蔡彦欣</p> <p>她积极向上，坚韧不拔。她热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。她待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2318班 姓名: 涂雅岚</p> <p>她积极向上，坚韧不拔。她热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。她待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2319班 姓名: 黄嘉豪</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2320班 姓名: 钟瑞昊</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>
<p>班级: 2321班 姓名: 刘进</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2322班 姓名: 刘考岑</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2323班 姓名: 张容涛</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2324班 姓名: 张容涛</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>
<p>班级: 2325班 姓名: 刘进</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2326班 姓名: 肖峻</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2327班 姓名: 余余余</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2328班 姓名: 潘佳佳</p> <p>她积极向上，坚韧不拔。她热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。她待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>
<p>班级: 2329班 姓名: 黄庆</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2330班 姓名: 周皓宇</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2331班 姓名: 王宇轩</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2332班 姓名: 许瀚轩</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>
<p>班级: 2333班 姓名: 刘进</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2334班 姓名: 刘考岑</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2335班 姓名: 张容涛</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>	<p>班级: 2336班 姓名: 张容涛</p> <p>他积极向上，坚韧不拔。他热爱学习，成绩优异，是同学们眼中的学霸。他待人友善，乐于助人，是大家心目中的好榜样。</p>



4. “阳光心理，幸福人生”心理黑板报

为进一步普及宣传心理健康知识，引导学生树立正确的心理健康观念，营造积极乐观的心理健康氛围。八年级各班级精心策划制作，呈现出一幅幅精美黑板报。





四、效果启示

本次心理活动月以“让我更懂你”为主题，旨在引导师生、家长关注心理健康，为学生心理健康成长营造良好的环境。我校第二届心理健康月活动圆满结束，此次活动有很多值得分享的经验与令人惊喜的地方。

1. 建构积极体验，感受生命的美好。“零食大作战”活动一经推出，获得九年级师生的热烈响应，班主任、学生摩拳擦掌积极准备，引得七八年级师生羡慕不已，建构了积极情绪，满足了学生人际交往的情感需要、包容需要，建立了积极关系。第二届治愈系心理漫画比赛，参赛人数多、作品质量高，学生有了情绪表达的方式，收获了积极的情感体验。“阳光少年”评选活动、第二届“最美笑脸”评选覆盖面全校师生，通过行动践行阳光心理。

2. 自助互助，共护心理健康。首先，面向全校心理委员开展了“让我更懂你”培训，做好特质学生后期跟踪关注工作；其次，针对九年级毕业班学生身心发展特点及学生学情，举行“九年级团体辅导”；再次，还鼓励学生积极创作“接纳小黑点”心理漫画，接纳自我，重塑意义，构建积极关系。

3. 家校共育，提升教师家长心理素养。本次活动积极响应教育部“完善家校社协调机制”的重要部署，认真落实省级文件精神，面向教师和家长开展“非暴力沟通”共读活动，以教师、家长的心理素养提升助力学生的心理健康成长。此外，还结合本次“让我更懂你”主题开展“心育赋能，共赴成长”主题家长讲座，实现家长与孩子及时有效沟通，为孩子的心理健康成长提供有力的情感支持。

通过本次活动，提高了师生对心理健康教育的重视，促进了学生人格的健全发展。此外，我校在心理健康教育活动形式得到了扩展，对心理健康教育活动开展有了更深的理解。今后，学校心理健康教育课程中要加强人际沟通、自我认知内容的设计，要提供更多的实践机会，让学生在体验中习得更多方法。学校还将继续努力构建“家校共育”平台，致力于学生心理健康水平提升。

2024年“525”心理健康月活动优秀案例——

用画倾听心灵的声音

——岳阳县荷花塘小学“心理健康月”活动案例

一、案例概要

为了深入贯彻国家关于心理健康教育的相关政策，加强心理健康教育，进一步提高师生心理健康素质，增强学生积极的情感体验，我校在四、五月开展了以“我想更懂你”为主题的心理健康月系列活动。通过丰富多样的形式，让师生更深入地了解 and 关注心理健康，营造积极健康的校园氛围。

本次“心理健康月”活动聚焦绘画心理，通过各种形式的绘画活动，读懂孩子的内心：一、二年级学生开展了“打开五感，感受生命”亲子户外寻宝行动；三年级开展的“感知快乐，记录幸福”快乐体验馆创作比赛；四年级引导孩子运用画笔和巧思进行“小黑点，大改造”创作比赛；五年级开展治愈系心理漫画创作比赛；六年级举行了曼陀罗绘画体验活动。同时在毕业班开展了房树人绘画心理测评，及时了解孩子们的心理状况，对于需要关注的学生进行二次心理访谈，建立心理健康档案……此外，我校积极推行家庭教育工作，专职心理教师刘静老师主讲的“如何与孩子有效沟通”家庭教育课堂走进向红社区，获得了领导和家长们的好评。在学校的班主任培训活动中，开展“你好，雨中人！”教师减压活动，帮助老师们在工作之余调整好身心。这一系列活动的开展极大的提升了全校师生的心理健康意识，为孩子营造了有益身心健康的环境。

二、主要做法

（一）读画识心

活动一：房树人绘画心理测评

4月中旬，我校通过绘画心理的形式，深入了解毕业班学生的心理状态，为他们提供更加精准的心理支持和指导。绘画主题围绕“房树人”展开，帮助学生通过绘画表达自己的情感、想法，进一步走近学生的内心世界。

活动二：学生心理访谈活动

为了更好地了解六年级学生的心理状况，提供针对性的心理辅导和帮助，4月下旬心理咨询室对于“房树人”绘画心理测评中筛选出来的需要关注的学生、特别是在日常学习和生活中表现出一定心理困扰或需求的学生开展二次心理访谈活动。访谈采用一对一的形式，以确保学生能够充分表达自己的想法和感受。通过本次访谈活动，深入了解到了学生的心理需求和困扰，及时提供了有效的心理支持和帮助。

(二) 执笔绘心

活动三：“感知快乐，记录幸福”快乐体验馆创作比赛

活动时间：5月6日-5月20日

活动对象：三年级学生

活动内容：为培养学生积极向上、热爱生活的心理品质，发现生活中的小确幸，让孩子们运用画笔记录下让自己快乐的瞬间，提高了孩子对于幸福的感知力。



活动四：“小黑点，大改造”创作比赛

活动时间：5月6日-5月20日

活动对象：四年级学生

活动内容：根据《中小学心理健康指导纲要》中的要求：要培养学生自我接纳、自我成长的能力，积极转化优缺点，悦纳自我。引导学生利用自己的巧思和画笔，将白纸上的小黑点进行创意设计，同时也是在活动中促进自我接纳。



活动五：“读懂彼此的心”写给爸爸妈妈的一封信

活动时间：5月15日

活动对象：全校学生

活动内容：孩子们在成长的过程中随着年龄的增长和自主意识的逐渐增强，心里的想法有在逐渐发生改变，很多时候会和父母的想法不一致，甚至会产生不愉快的情绪。在5月15日国际家庭日这一天，我们面向全校学生征集了30封给爸爸妈妈的一封信，并联系家长逐一回信，为亲子沟通搭建了良好的平台。

（三）以画疗心

活动六：治愈系心理漫画创作比赛

活动时间：5月6日-5月20日

活动对象：五年级学生

活动内容：为了培育学生积极的心态，学校组织五年级全体学生开展第二届治愈系心理漫画创作比赛。活动采用心理漫画的形式，围绕自我认识、人际交往、情绪调适、积极赋能这四大主题创作，引导孩子们在创作的过程中体会生活中的美好时刻。

本次治愈系心理漫画创作共收集了作品459幅，评选出了12名获奖作品。孩子们创作的作品形式多样、富于哲理，故事简单却能治愈人心。

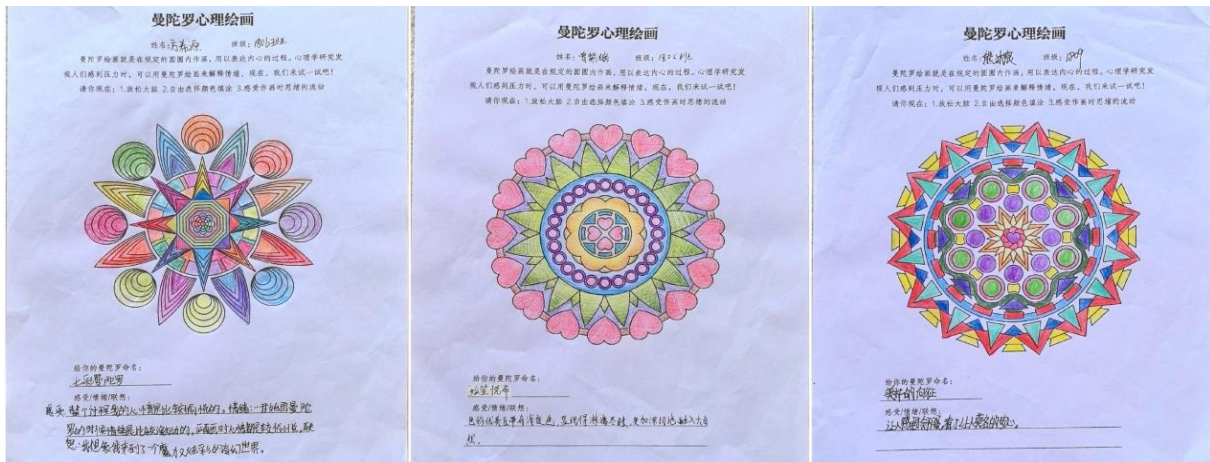


活动七：曼陀罗绘画体验

活动时间：5月13日-5月20日

活动对象：六年级学生

活动内容：为了缓解学生的学习生活压力，学会自我调适，5月的第三周我校六年级分班开展“曼陀罗绘画体验”活动。孩子们在空灵的音乐声中，拿起画笔，将每一个色块一一涂绘，在绘制曼陀罗的过程中找到了内心的宁静与平衡，放松了身心，减轻了压力。



活动八：“你好，雨中人！”教师绘画心理活动

活动时间：5月22日

活动对象：全体班主任

活动内容：为了缓解教师心理压力，疏导紧张、焦虑的情绪，进一步增强教师的工作热情，5月22日在班主任培训活动中，我校心理老师刘静以“雨中人”绘画游戏的形式去帮助老师们觉察压力、舒缓压力。此次活动进一步提高了我校教师的心理调适能力和健康育人水平，为孩子们的身心健康发展提供了坚强的保障。

（四）化解心语

活动九：“打开五感，感受生命”亲子户外寻宝行动

活动时间：5月18、19日

活动对象：一、二年级学生

活动内容：为促进亲子互动、构建和谐的家庭关系，我校一、二年级组通过发放亲子寻宝任务卡的形式，号召家长们自行带着孩子利用周末时间进行亲子户外寻宝活动。旨在通过亲子间的互动与合作，增进亲子沟通，同时激发孩子们对于生命的感受性。

活动十：“用心陪伴用爱沟通”亲子沟通主题家庭教育课堂

活动时间：5月15日

活动对象：荣家湾街道向红社区职工

活动内容：本次的家庭教育课堂聚焦家长们关心的亲子沟通话题，从双向沟通、积极倾听、有效激励三个方面展开，在互动体验中让家长们感受到亲子沟通的重要性，家长们表示收获满满，活动结束后仍然留下来与老师交流家庭教育。



活动十一：《青春变形记》心理电影赏析

活动时间：5月6日-5月11日

活动对象：六年学生

活动内容：结合电影《青春变形记》的片头和文字介绍故事背景，通过提问加深学生在观影过程中的思考。活动提高了学生对于青春期问题的认识 and 了解，理解了青春期亲子矛盾产生的原因，学习了如何应对此类问题的方法。

活动十二：亲子心理剧观赏

活动时间：5月20日-5月25日

活动对象：全校家长

活动内容：为了加强家长们对于孩子心理健康和家庭教育的认识，促进家庭教育的普及，在心理健康月活动即将结束之际，我校德育办组织家长朋友们线上观看由湖南省中小学心理健康平台制作的系列亲子心理剧。亲子剧中用贴近现实生活、通俗化的语言，传递了正确的家庭教育观念和心理健康知识。



三、效果启示

通过本次的“用画倾听心灵的声音”心理健康月系列活动，不仅提高了师生的心理健康意识和自我调节能力，也促进了我校雅荷校园文化建设，为构建和谐校园环境提

供了有力支撑。

1. 以画治心，以美育人

绘画是能够反映儿童无法通过语言和行为表达的性格特征，因此将心理绘画运用于心育活动中，不仅可以更好地了解孩子们的心理健康状况，还可以帮助师生更好地探索内在的自我。此次的心理绘画创意大赛让孩子们深刻体会到了艺术与心理学的紧密联系，孩子们在活动的过程也治愈了自己，影响了他人，而美育与心育的融合也是我校即将开展研究的课题。

2. 分层设计，注重实效

此次活动结合每一个阶段孩子的身心发展规律和心理需求，聚焦绘画心理的同时分层设计各项活动，让学生、家长、老师都能在活动的过程中享受乐趣，从活动中有所思、有所感、有所得。

3. 协同育人，护航成长

此次我校心理健康月，面向的是全校近三千学生和家長、一百五十多名教师开展的各级各类丰富多彩的心育活动，同时利用社区的力量将家庭教育课堂进行拓展延伸，这些都取得了不错的成效，这是家校社三方协同育人的结果，既为孩子们身心健康成长保驾护航，也为我校今后的家校社协同育人机制指明了方向。

2024年“525”心理健康月活动优秀案例——

我想更懂你

——湘阴县第一中学“心理健康月”活动案例

一、案例概要

为加强高中生心理健康教育，贯彻教育部关于《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》及《中小学心理健康教育指导纲要》的指示精神，促进心理健康教育在我校广泛深入地开展，培养学生健全人格，帮助学生提高心理素质，增进人际沟通和交往，提升学生的共情能力和换位思考能力。因此，我校结合实际情况，多渠道、多形式地开展了心理健康活动，旨在发挥家庭，学校，教师的作用，促进多主体对心理健康教育的关注和支持。

学校围绕“关爱自我，珍惜青春”这一主题，从三月着手准备心理健康月系列活动，活动主要分为四个环节，分别是“‘剧’焦青春”，“爱心传递”“敞开心扉”“点亮心灯”。活动环节的设计灵感来源于班杜拉的交互决定论，他认为环境是决定行为的潜在因素，人和环境交互决定行为。在“‘剧’焦青春”和“爱心传递”的环节中，通过心理剧展演，心理知识展和爱心抱抱团营造一种安全，友爱，理解，尊重的校园环境，激发学生后续环节中的行动力，积极参与到活动中来。

本次心理健康月系列活动聚焦人际交往主题，形式丰富，组织有力，参与度极高，充分促进了教师，师生、生生、亲子间的交流，受到教师、家长、学生的高度认可。



活动时间	活动主题	活动内容	参与人员
前期活动 4.1-4.19	“剧”焦青春	心理剧创作与展播	高一、高二学生
第一阶段 5.6-5.12	爱心传递	主题横幅签名 心理学知识展 爱心抱抱团	全校学生
第二阶段 5.13-5.18	敞开心扉	小确幸打卡 快乐传递 给未来的自己写信	全校学生
第三阶段 5.20-5.25	点亮心灯	心理主题班会 手绘能量卡 心理游园会	全校学生 高一学生 全校学生

二、主要做法

活动主要分为四个环节，分别是“‘剧’焦青春”，“爱心传递”“敞开心扉”“点亮心灯”。主要做法具体表现如下：

（一）“剧”焦青春

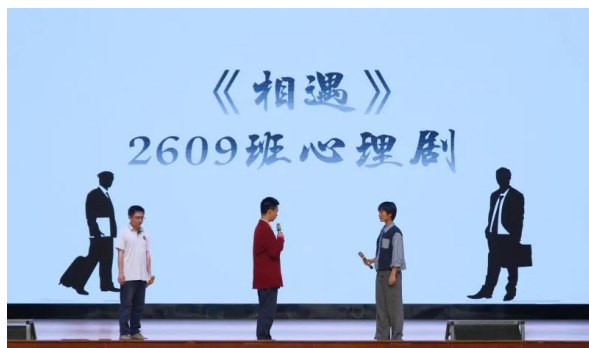
我校选用校园心理剧这一喜闻乐见的形式作为心理健康月活动的开端，2月底至3月初，心理老师课堂上介绍心理剧，并让同学们赏析心理剧，然后告知各班学生以人际沟通为主题，自由发挥创意完成心理剧剧本创作和排练。在三位心理老师和班长、团支书、心理委员组织下，截至2024年4月1日，各班完成心理剧剧本创作并提交心理咨询室。4月12日评选最终展演的心理剧，4月18日彩排，4月19日正式演出。演出的心理剧一共7个，同学们运用心理剧技术从亲子矛盾、恋爱交友、自我对话、人际交往等方面生动呈现了当代高中生成长过程中常见的心理困扰。



在2608班同学演绎的心理剧《你的世界，我的世界》中，体现了家长与孩子的深度沟通。学生小杰因为学习紧张，压力倍增则沉迷于手机游戏；父亲忙于工作，缺少对小杰的陪伴，导致亲子关系紧张。班主任借助神奇之门让父子二人互换了身份体验彼此的生活……这时才了解到彼此的不易。随后偶然翻到对方的日记，“看”到了两个人的心声，最终坦诚沟通，相互理解，心与心相拥在一起。



2609 班同学呈现的心理剧《相遇》，更是一次自己与自己的跨时空对话。萧凡成绩较为优异，但他的家庭一直不和睦，父母喜欢怪罪萧凡，把负面情绪传递给他，于是便形成了自卑、脆弱、敏感的性格。他试图去讨好周围人以获得价值认可，但却总是无法使多数人满意。后来，他遇见了十年后的自己，和成长后的自己交谈后，他开始接纳自我，学会爱自己，最后成为了独立的自我，实现了自我价值的认可。



2516 班带来的心理剧《嘘！》，诠释了同学之间和师生之间的温暖情谊。大大咧咧，口不择言的高中生盛言在学校备受同学的厌烦，好心的建议成了挖苦、讽刺，善意的辩解成了火上浇油……好在贝贝，粥粥一直陪伴在左右，好在有江老师的劝慰点拨。最终，盛言与自我和解，学会了人际交往的法则。



演出的同学以声情并茂、细腻真实的表演认真演绎着情感冲突、内心彷徨以及成长感悟，或幽默风趣，或令人动容，精彩绝伦的表演获得了在场同学强烈的心理共鸣。

(二) 爱心传递

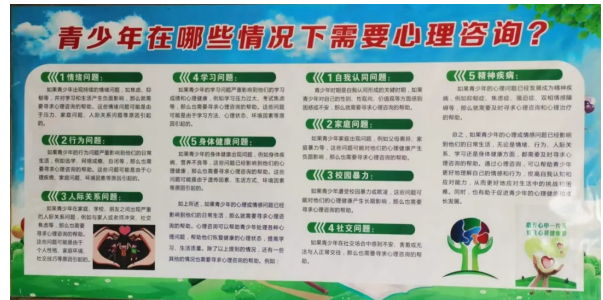
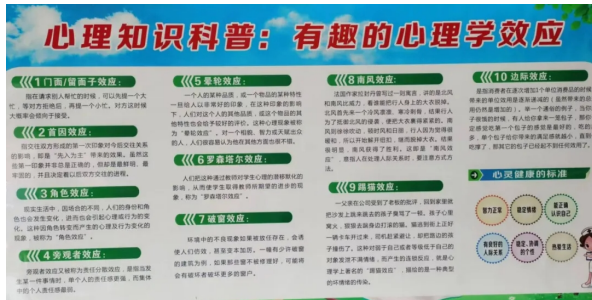
1. 主题横幅签名活动

通过全体师生进行在主题横幅上签名，预示着心理健康活动月正式拉开帷幕，同时在学校电子屏上展示本月所有活动安排，让同学们做好心理上和行动上的准备。



2. 心理学知识展

心理老师查阅资料，把高中生生活中可能会遇到的心理学效应和心理学理论知识以心理健康教育知识展板的方式展现出来，宣传心理健康知识，认识各种心理效应，引导学生意识到心理知识的有趣性和实用性，增加同学们。



3. 爱心抱抱团活动

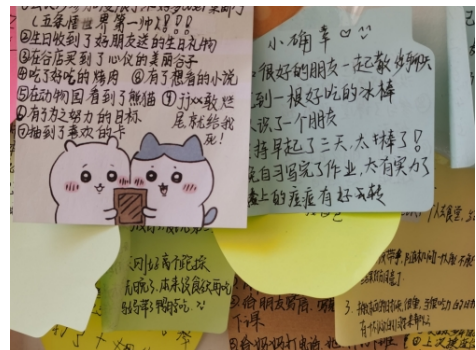
爱心使者着人偶服到学校生活广场开启“爱心抱抱团”的活动，一部分爱心使者张开双臂，等待需要拥抱的同学上前抱抱。一部分爱心使者在广播室播放兔子舞音乐时带着同学们一起跳兔子舞，让陌生的同学形成一个小团队，共同舞动。



(三) 敞开心扉

1. “小确幸”打卡

小确幸能够缓解压力，提升幸福感、增强心理韧性、促进人际关系，引导积极的生活态度。通过注意力的转移，来珍惜当下，分享快乐，在生活中发现和享受小确幸，让生活更加丰富多彩。学生根据自己的实际情况，找到自己近一周的9件“小确幸”事件。之后将自己的“小确幸”打卡贴纸交给心理委员，然后心理委员统一将“小确幸”粘贴到至勤楼三楼沙盘室外面“许愿墙”，以这样的方式和全体同学分享自己的小确幸。

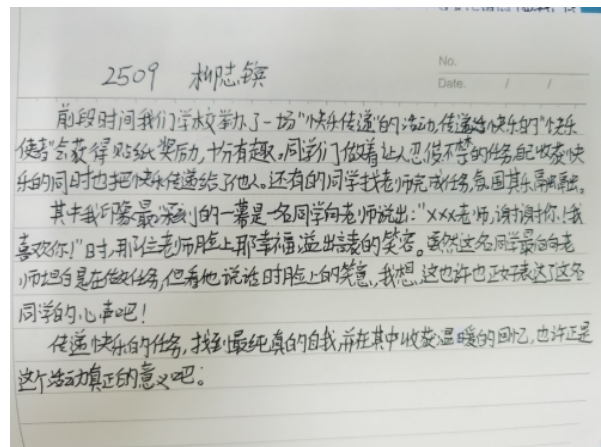
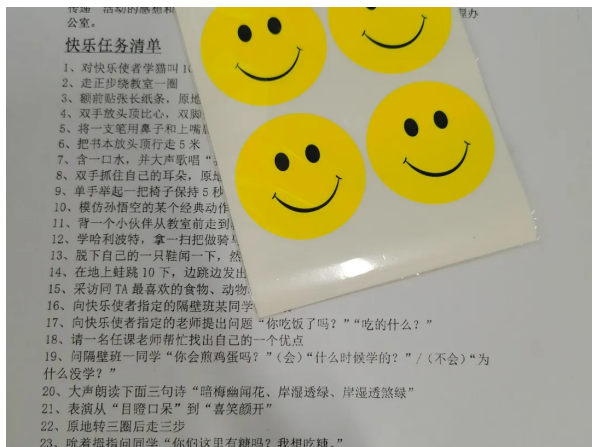


2. 快乐传递活动

“快乐传递”活动运用积极情绪扩展和建构理论，鼓励同学们尝试新的小活动给自己带来积极的情绪体验，这些积极的情绪体验帮助学生们拓展了思维和行动范围，建构起持久的心理资源。

心理委员拿到“快乐任务清单”后，邀请一位同学执行一项“快乐任务”；完成快乐任务的同学接手“快乐任务清单”并获得微笑贴纸一枚，把微笑贴纸贴在身上醒目的位置，邀请另一位同学执行快乐任务；依此类推，每位同学和老师都可以参与到“快乐传递”活动中来。

在活动中，学生们体验到尝试新事物和挑战尴尬的快乐，提升自我效能感，增强了心理韧性，融洽了与同学和老师之间人际关系，在快乐蔓延的同时养成了一颗感恩的心。



3. 给未来的自己写信

“给未来的自己写信”鼓励同学们通过与未来的自己建立联系，跨越时间维度进行自我对话和自我反思，引导学生们对时间的流逝和自己的交际圈有更深刻的认识和思考。在同学们写给自己的信件中，其中不乏对自己的反思、目标和期待，同时也包含了自己如何改进和完善与同学、父母的沟通方式。



（四）点亮心灯

1. 心理主题班会

心理主题班会由学生根据班级情况及同学们的意愿围绕“人际交往”主题，自主选择想要探讨的主题，创造一堂只属于他们的心理课。学生们的主题班会主题新颖、形式多样、组织有序，充分体现了学生们的组织能力与合作精神，增强了班级凝聚力，促进了班级内部的沟通，营造了健康的班级心理氛围。



2. 手绘能量卡

学生们通过自己的双手和想象力在空白的书签卡片上创作独一无二的书签，释放内心的想法、感受和情绪，传达积极的心理暗示。当一张精美的手绘能量卡绘好时，学生们的成就感和自信心油然而生，上面书写的积极又充满力量的话语，帮助学生们保持积极的心态和信念，促进了自我认知和心灵成长。



3. 心理游园会

“心理游园会”是一场意义非凡的盛会，是整个心理健康月的压轴戏。游园会通过六大板块的趣味心理游戏和互动环节让师生们借此机会暂时放下学习或工作的压力与烦恼，沉浸在各种有趣的活动和体验之中。那些充满创意和乐趣的活动，唤醒了师生们内心的喜悦、希望和勇气，增进了交流与理解，获得了心灵的慰藉与成长。这场活动犹如能量补充剂、润滑剂，让师生们带着更加饱满的精神状态去面对生活中的挑战，也融洽了生生之间、师生之间的关系。

活动主题	活动目的	活动简介
动物星球	动物贴纸依据 MBTI 性格测试，让学生以活动的方式完成初步自我探索第一步。	1、参与者从地贴的起点出发，进行选择，确定最终的 MBTI 类型； 2、选择能够代表自己的动物卡片；3. 获得通关印章一枚。
爆踩压力	耶克斯多德森效应：动机强度和效率之间的关系是一种倒 U 形曲线关系。适度的压力，有助于取得更好的成绩。	1. 压力评分：用不同颜色的 emoji 表示当前压力，并贴在相应位置。2. 爆踩压力：将气球吹起来，上面写上让自己感觉有压力的事情，然后将气球踩爆（不能动手）即可获得通关印章一枚。
心理知识我知道	通过了解一系列心理学效应和心理学知识，让学生以答题的方式了解心理健康基础知识。	1. 参与者 20 个问题中回答正确 3 个就可以获得一个贴纸； 2. 完成任务后获得通关印章一枚。
共建高塔	通过活动团结同伴和不相识的同学、老师，增强成长和同伴力量。	1、四人组参加活动； 2、每人牵绳子的一端，通过铁环把积木块叠成高塔； 3. 在规定时间内完成任务后，每人均可获得通关印章一枚。
疯狂指压板	通过指压板，感受压力，挑战自我。	1. 穿着草裙在 10*5 的方格中一次性单脚跳过所有的格子； 2. 起点和终点可以为任意格子； 3. 参与者完成后获得通关印章一枚
艺术欣赏	展出内容： 1、学生手绘能量卡； 2、心理学图片	1. 参与者观赏心理图片、学生手绘能量卡。 2. 欣赏完毕，获得通关印章一枚。
礼品发放	为学生参与活动营造积极氛围	六张通关印章兑换一个蛋仔派对钥匙串





三、效果启示

得益于学校各部门的支持和师生们的共同努力，湘阴一中心理办公室策划的形式多样的心理健康月活动圆满结束。此次活动主要基于班杜拉的交互决定论，还运用到了积极情绪扩展和建构理论，帮助学生了解自我，发现和挖掘自己的优点和能力，增强了学生的自我认知，提升自信心；而且培养了学生的积极情感，引导学生关注自我心理健康；引导学生树立正确的价值观，学会关爱自我，珍惜青春时光；帮助学生提高心理素质，增进了人际沟通和交往，提升了学生的共情能力和换位思考能力。

健康的心理是生活持续进步的基础，积极的心理为学习提供源源不断的动力，心理健康月活动帮助学生们了解自我、关爱自我、理解他人，创造了许多动人的瞬间和愉悦的时光。

本次活动中，我校丰富了人际交往方面的心育形式，采用校园心理剧将学生把自己平时的人际交往困扰表现出来，并在心理剧中发现问题，解决问题，也为广大同学们提供另外一种沟通思路。

2025年“525”心理健康月活动优秀案例——

家校社共育，点亮美好未来

——临湘市第六完全小学“心理健康月”暨首届“家校社协同育人宣传月” 活动案例

一、活动目的

为营造良好的家校社同心同行关爱心理健康的良好氛围，促进家长、教师、孩子参与对心理健康的关注，用情感教育温润心灵，积极推进我校心理健康教育工作，我校心理健康教育工作组根据市教体局《关于开展2024年岳阳市中小学“心理健康月”活动的通知》相关要求，开展“心理健康月”活动。具体为：

1. 提升心理健康意识，使参与者了解心理健康的重要性，提高心理素质，学会正确面对和处理心理问题。

2. 提升沟通技巧，使参与者获得更多有效沟通的技巧，建立良好的同事关系、师生关系、亲子关系、同伴关系。

3. 培养同理心，使参与者学会换位思考，理解他人的处境和感受，从而在日常生活中更加关爱和尊重他人。

4. 加强家校社合作，鼓励各方广泛参与，增进相互理解，建立沟通平台，认识到家庭、学校和社会在心理健康教育中的重要作用，共同营造关注孩子心理健康的有益环境。

二、活动时间

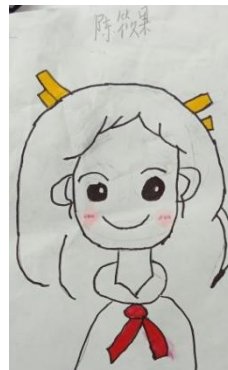
2024年5月。

三、活动内容及具体做法。（含作品展示）

聚焦活动主题和目的，我和学校政教处及各班主任密切配合，结合学校实际，重点开展了以下活动：

1. 一、二年级：

（1）画画我的自画像活动。（以下为部分优秀作品）





(2) 涂鸦快乐源泉的小瓶子活动。



如：吃美食吹泡泡看电视（以下为部分优秀作品）



2. 三、四年级

(1) 最美笑脸照片展览活动。(以下为部分作品)



题目为《生命多美好》。

这里正是师生互动，孩子与孩子展开讨论的好时机，让孩子们说出自己的感想，碰撞出思想的火花，体会到生活的意义和价值。

(2) 四至六年级，有了一定的理性思维，且有了明显多于前三个年级的生活阅历，我从他们生活的方方面面用浅显易懂的文字为主，并配上清新悦目的图片，制作了题目为“生命无价善待生命”的PPT。同样以《我是爱的种子》的绘本动画引入。

概括为三个方面：珍惜生命，热爱生命；接纳自己的消极情绪；积极应对挫折。（以下为ppt封面）



(以下为部分班级开展主题班会照片)



6. 排演心理剧《拒绝校园霸凌》、《高别冲动》。





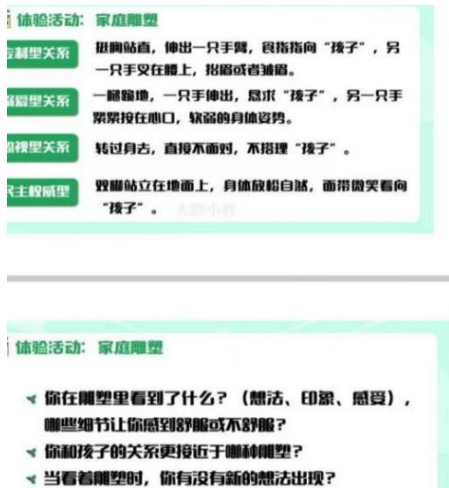
7. 家长培训——以如何培养正确有效的亲子关系为主题，指导家长正确开展挫折教育、改进亲子沟通方式，为孩子提供及时有效的情感支持。

在政教处和各位班主任的发动下，学校有六个年级 41 个班，每个班只要求三名左右的家长参加。

(1) 政教校长和主任发言，表达这次家长培训的起因和意义。

(2) 我和家长互动问答。先播放一段视频，内容是各种因为父母言行教育不当造成孩子心理出现各种问题，看后家长们触目惊心。接着请四位家长上台来分别根据文字提示扮演不同类型的家长，分别是专制型、溺爱型、忽视型、民主型。这让家长们生动形象的感受不同对孩子的影响。

(以下为四位家长扮演四种类型家长照片)



然后让家长们说出自己及孩子各自有什么样的问题，家长们很有共鸣，今天有机会说出来并寻求帮助，都非常踊跃地说出来，言语中充满了对自己以往言行的内疚和自责，其实大多能意识到了自己的错误，可就是不知怎么去改变，很无奈情况种种（在此就不再赘叙），我一一进行解答，最后启发家长们进行总结，让他们来说出孩子的种种问题其实是家长自身或隐或现的问题的反射，正所谓：复印件出了问题，应该修改原件，而不是修改复印件。要想改变孩子先改变自己，也就是建立正确的亲子关系，而亲子关系中最关键的就是爱的输出和表达，孩子所有问题的根源是缺少真正的爱。这段与家长问答互动接近 50 分钟。

(3) 接着再播放一段一对父子之间历经重重折磨的错误亲子关系，下定决心并重新开启互相发现，理解和倾听，改善亲子关系，双方获得成长与改变的过程。

(4) 朗读并讲解发言稿——《爱是深深的理解与接纳》（文档见附件）



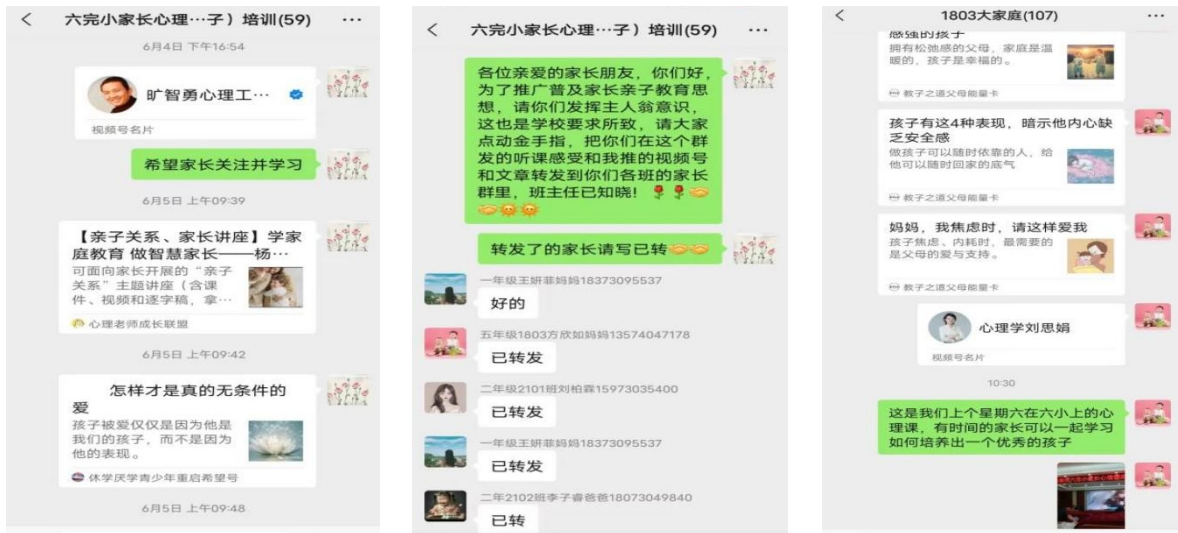
(5) 家长们在六完小亲子关系微信群里发表这次参加培训的感受。几乎每位家长都发表了感慨，有的再三发表，有的和我加了私信，觉得今天的培训给自己迷茫的亲子关系找到了出口和方向，激动和感激之情溢于言表。

（以下为家长在群里发表会后感言截图）



(6) 培训结束但思想交流将一直延续下去。我会充分利用微信这个优越的平台，和家长互动，家长有问必答，我会每天或隔天推出给家长学习的优秀资源，如优秀的育儿视频号、文章、新闻等。然后参加培训过的家长有一个义务：那就是把当天培训的感受和我以后每次推荐的视频号、文章发到各自孩子的家长群里，让 41 个班 2000 多名家长接受到新的思想，参与到育儿学习大军的队伍中来，以一传十，以点带面。以后我们还将继续开展这个有意义的培训活动。

(以下为家长群日常资源推荐互动截图)



8. 与学校心理测评得出的三位三级预警学生家长访谈。

(以下为家长访谈记录目录截图)

家庭教育咨询服务记录表							全选	反选	取消	增加	审核	待审	转移咨询记录
查询	状态	数据操作	ID	城市	区县	服务中心	问题分析	修改人	修改时间	创建人			
1	已审核	编辑服务记录	11321	岳阳市	临湘市	临湘市家庭教育咨询指导点	经常用贬低、打压式词语教训孩子，孩子的自我认知度逐渐由父母认为自己一自我认为差为自己差这种影响模式越来越	王艳芳	2024-05-20 16:28:25	王艳芳			
2	已审核	编辑服务记录	11316	岳阳市	临湘市	临湘市家庭教育咨询指导点	小童化至幼的抚养方式在大孩子呈现出来的问题主要是从小到	王艳芳	2024-05-20 16:34:14	王艳芳			
3	已审核	编辑服务记录	11046	岳阳市	临湘市	临湘市家庭教育咨询指导点	情孩子的行为，妈妈知有几处没做好： 给孩子配了手机。(这个做法太	王艳芳	2024-05-18 20:34:52	王艳芳			

9. 5月12日，临湘妇联主办的“向阳花”家庭教育讲座之“健康心理，幸福童年”在临湘市第六完全小学开讲。

聚焦家庭亲子关系、父母对孩子的沟通技巧，吸引众多家长踊跃参与，共同为孩子的成长出谋划策。

讲师从“成就孩子一生的沟通艺术”出发，从语言的力量、言传身教、破坏性和建设性问句3个方面，与家长互动地模式深入浅出的为在场家长带来了一场精彩的讲课。



此次“心理健康幸福童年”家庭教育指导服务“向阳花”行动知识讲座，为家校社之间搭建了良好的沟通平台，帮助家长怎样和孩子进行有效沟通。相信在学校和家庭和社会的共同努力下，孩子们一定能够在自信、快乐中茁壮成长，绽放出更绚烂的光彩！



10. 各班黑板报中加入心理知识宣传板块。（以下为部分班级优秀作品）



四、活动亮点及经验启示

本次“心理健康月”共开展了以上9项活动，其中有以下5项成为亮点。

1. 一、二年级：

(1) 画画我的自画像活动——让孩子认识自己，喜欢自己，看到同学的自画像，自然也会增加同学之间的交流和了解，老师看到了，会增加师生之间的交流和了解。

(2) 涂鸦快乐源泉的小瓶子活动——让孩子寻找、体验生活中快乐的时刻和记忆。

2. 三、四年级

(1) 最美笑脸照片展览活动——让孩子看到自己和同学笑起来的样子有多美，增进同学之间的交流，让家长看到孩子的另一面，让家长和孩子感悟轻松快乐的重要性。

(2) 开展感恩母亲节活动

以感恩母亲为主题，每个孩子给妈妈写一封信（附有节日图片），然后妈妈在这封

信后写一段回复孩子的话。——促进家长与孩子之间感情的互动和关系的融洽。

3. 排演心理剧《拒绝校园霸凌》、《高别冲动》，让学生在排练表演中，在亲眼观看中了解校园霸凌，如何拒绝校园霸凌。

4. 家长培训——以如何培养正确有效的亲子关系为主题。

(1) 各班家长都有出席。

(2) 家长和我的互动非常热烈。（特别是家长上台扮演四种类型的父母）

(3) 以自己育儿经历写出发言稿《爱是深深的理解与接纳》并讲解，从接纳自己和孩子这个点出发，深受家长们的共鸣和认可。

(4) 到会家长建微信群，几乎都在群里发表了共鸣、豁然开朗的感想。

我将一直在这个群里推出优秀育儿资源，且家长也将这些资源转发到各班家长群，这将是本次活动最大的作用或益处。

5. 与学校心理测评中的三级预警孩子家长访谈——交流亲子感情经历、感想和启发，并仔细撰写访谈记录，促进家长和教师，家长和孩子的情感沟通和改善。

6. 临湘妇联主办的“向阳花”家庭教育讲座之“健康心理，幸福童年”在临湘市第六完全小学开讲，为家校社之间搭建了良好的沟通平台，帮助家长怎样和孩子进行有效沟通。

五、我的建议：

(1) 家长健康育儿心理培训每月开展一次。因为孩子的问题都是家长的问题引发所致，所以教育孩子百遍，不如教育家长一遍。

(2) 学校按孩子人数比例需要配置一至三名专职心理教师，这样辅导有问题的孩子才能有时间有精力追踪辅导，才真正对孩子的改变有效果，才能一心一意开展高质量的活动，而兼职老师大多流于形式，参加上级组织的各种培训也不能做到尽心尽力。

六、尾声

沐光、蓄光、追光和发光，都是人生旅途中不可或缺的部分，它们构成了孩子的内心世界，也塑造了孩子成为更好的自己。在未来的日子里，我校将持续家校社携手护航孩子身心健康成长，合成一束光，照亮孩子前进的道路，让每一位孩子都能散发出生命灿烂的光芒！

2025 年“525”心理健康月活动优秀案例——

家校社携手，艺体润心田

——南湖新区金鹗小学“心理健康月”暨首届“家校社协同育人宣传月” 活动案例

一、案例概要

（一）案例背景

为全面落实立德树人根本任务，营造关爱学生心理健康的良好氛围，我校以 2025 年岳阳市中小学“心理健康月”暨首届“家校社协同育人宣传月”活动为契机，围绕“协同共育爱润成长”主题，开展了一系列形式多样、内涵丰富的心理健康教育活动的。活动以“爱自己爱世界”为核心，将心理健康教育与音乐、体育、美术等学科深度融合，同时强化家校社协同育人机制，举办一系列家校社活动，旨在提升学生心理素养，培养积极向上的健康心态。

（二）思路设计

本次活动以“四大板块”为主线，分层推进、多措并举：

1. **宣传普及**：通过国旗下讲话、心理健康知识展报、校园广播等形式，营造全员关注心理健康氛围；
2. **艺体融合**：结合音乐、美育、体育、开展了“DoReMi‘心’旅程”“心理漫画”等特色活动，让学生在艺术与运动中释放压力；
3. **关爱帮扶**：实施“一人一案”帮扶计划，并联合北京市妇联、北京市妇女儿童发展基金会等单位联合发动的公益项目，为 44 名留守儿童提供持续关怀；
4. **协同育人**：通过家长讲座、亲子实践及“向阳花”社区服务，构建家校社共育网络。

（三）标志性成果

本次活动覆盖全校师生及家长，成效显著：

1. 充分利用黑板报、宣传栏、校园广播等校内宣传载体，组织开展与音乐、体育、美术相关的各类校园心理健康知识宣传活动，并举办心理健康主题展览，展出优秀心理绘画作品上百幅，进一步普及心理健康知识。
2. 考前心理辅导惠及 300 余名考生，有效缓解焦虑情绪；
3. 家校社联动活动覆盖周边社区，通过亲子种植、音乐会等实践提升心理韧性，更形成了“全员心育、协同共育”的特色品牌，为区域心理健康教育提供可推广范例。

二、主要做法

(一) 心理健康知识宣传活动

1. 国旗下的讲话——拉开第三届心理健康节序幕

在5月8日“世界微笑日”这一天，我校的心理教师张莹老师站在庄严的国旗下，向全校师生发表了一场充满正能量的讲话。她以“爱自己爱世界”为主题，深情地呼吁每一位在场的同学和老师，要热爱自己的生命，以积极乐观的态度去面对生活中的每一个挑战和困难。

2. 多元化的传播渠道——心理健康知识的普及

充分利用黑板报、宣传栏、手抄报、心理漫画、校园广播等校内宣传载体，组织开展各类校园心理健康知识宣传活动，以丰富多样的形式向学生普及心理健康的重要性，帮助他们建立积极向上的心态，提高自我认知和情绪管理能力。

心理科普宣传栏之 自我认识

引入

你认识你自己吗？可能会说，有的时候觉得自己是世界的中心，有的时候又觉得自己不是世界的中心，有的时候觉得自己是世界的中心，有的时候又觉得自己不是世界的中心。那么，在心理学上我们该如何认识自己呢？本期宣传栏将带你走上自我认识之旅。

周哈里窗

心理学家杰罗姆·阿盖尔提出了“周哈里窗”（Johari Window）模型。“窗”是指一个人的心就像一扇窗，窗玻璃展示了关于自我认知、行为举止和他人对自己的认知之间在有意或无意识的前提下形成的差异，由此分为四个区域：

- 对公众的自觉且愿意的范畴，称为**开放区**；
- 被公众察觉但自我无意识的范畴，称为**盲点**；
- 自我有意识但在公众面前隐藏的范畴，称为**隐蔽区**；
- 公众及自我均无意识的范畴，称为**未知区**。

	自己知道	别人知道
开放区	自己知道	别人知道
隐蔽区	自己知道	别人不知道
盲点	别人知道	自己不知道
未知区	自己不知道	别人不知道

在日常生活中，除了“未知区”部分，我们可以有意识地调整自己剩下三分之一的区域，通过与他人进行沟通，或者积极参与人际交往，得到对自己更多的认识。

认识自己的人格：海洋模型

心理学家通过词汇学的方法，发现大约有五种特质可以描述人格描述的所有方面。这五大人格的五个单词首字母构成了OCEAN（海洋），因此也被称为大五人格。

- **开放性 (Openness)**：指具有想象、审美、情感丰富、求知、创造、智能等特质。
- **责任心 (Conscientiousness)**：指责任、公正、有条理、尽职、有成就、自律、谨慎、克制等特质。
- **外向性 (Extraversion)**：表现热情、社交、果断、活跃、冒险、乐观等特质。
- **宜人性 (Agreeableness)**：具有信任、直率、利他、依从、谦虚、体谅等特质。
- **神经质或情绪稳定性 (Neuroticism)**：具有焦虑、敌对、压抑、冲动、脆弱等特质。

认识自己的能力：多元智能

心理学家加德纳通过对脑损伤病人的研究及对智力特殊群体的分析，提出人类的神经网络经过100多万年的演变，已经形成了互不相同的多种能力，主要有以下8种。

1. **语言智能**：包括阅读、写文章或小说，以及用于日常会话的能力。
2. **逻辑—数学智能**：包括数学运算与逻辑思考的能力。
3. **空间智能**：包括认识环境、辨别方向的能力。
4. **音乐智能**：包括对声音的辨别和节奏表达的能力。
5. **身体—运动智能**：包括支配肢体完成精确动作的能力。
6. **人际智能**：包括与人交往且能和睦相处的能力。
7. **自我智能**：包括认识自己并选择自己生活方向的能力。
8. **自然智能**：包括认识、感知自然界事物的各种能力。

心事Weekly来信分享

在升学e网通“心灵港湾”版块的心事Weekly栏目，有许许多多同学们的对于“自我认识”的来信，让我们一起来看一看！
● 更完整更详细的内容，欢迎在App中查看。

第一封：NO.134 谁才是那个普通人...

同学的真实烦恼：……现在一点一滴积累自己的知识储备，也在慢慢让自己成为一名合格的大学生。……但是生活压力不小，从原来无忧无虑的初中生到现在，已经过了二十多年，面对社会的残酷竞争，你可能会感到迷茫和不知所措。……你想知道自己是否真的适合这个专业吗？……你想知道自己是否真的适合这个专业吗？……你想知道自己是否真的适合这个专业吗？……

同学们的回复：其实，我觉得能承认自己的平凡是最大的不平凡。……不要总是期待一个完美的主角光环自己，还有，我们也不是平凡主角，每个人都有自己的专属闪光点。

更多详情：> 心事Weekly第134期 < 谁才是那个普通人...>

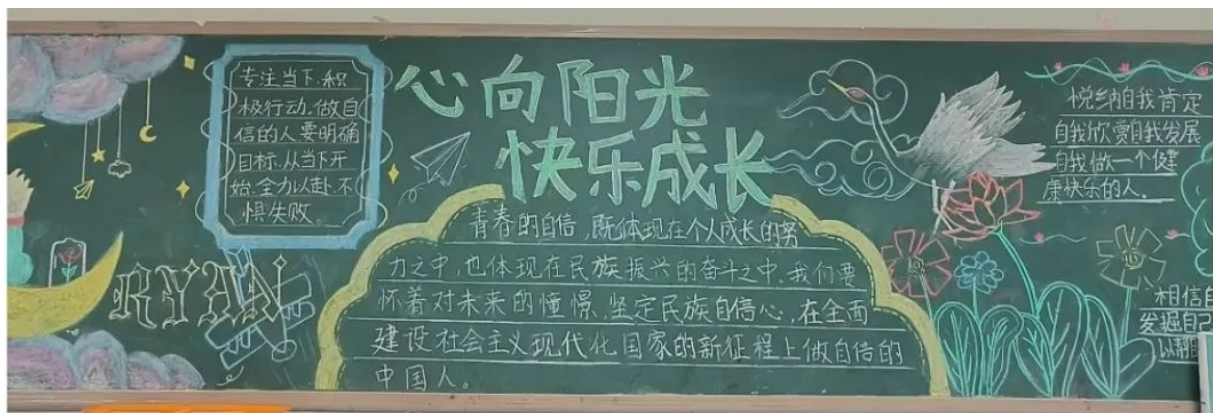
第二封：NO.136 还不懂是因为我长得不漂亮...

同学的真实烦恼：……小的时候特别胖，不知道怎么回事，一直长不胖。……现在长大了，还是那么胖，感觉自己很自卑。……你想知道自己是否真的适合这个专业吗？……你想知道自己是否真的适合这个专业吗？……你想知道自己是否真的适合这个专业吗？……

同学们的回复：青春期的我们对美开始有了追求，会不自觉拿自己跟别人作比较。……你想知道自己是否真的适合这个专业吗？……你想知道自己是否真的适合这个专业吗？……你想知道自己是否真的适合这个专业吗？……

更多详情：> 心事Weekly第136期 < 还不懂是因为我长得不漂亮...>

(心理健康知识宣传栏电子版)





(心理健康知识黑板报)

(二) 心理健康教育创新实践活动

我校在心理健康教育创新实践活动中，突破传统模式，创造性将心理健康教育与音乐、体育、美术等学科深度融合，开发了一系列特色鲜明、寓教于乐的心理健康教育活

动。在**美术教育**方面，“心理漫画”创作活动引导学生用画笔表达内心世界；“心情风车”手工制作则别具匠心地让情绪可视化。“曼陀罗孔雀”有效地帮助学生进行情绪管理与压力缓解。而彩泥手工制品——“童趣海洋的心灵 SPA”，则将艺术的疗愈作用展现得淋漓尽致，让学生们在专注于彩泥塑造时，心灵得到了深度的放松与治愈。

当所有精心创作的美术心理作品完成后，将其进行集中展出，学生们通过参观展览，能够直观地看到心理健康与美术相结合所产生的奇妙作用与深远意义。展览不仅是对学生创作成果的展示，更是一个引导学生深入理解心理健康的重要契机，让他们明白美术不仅仅是美的表达，更是心灵疗愈与探索的有效途径。



(心情风车与情绪表达)



(心理漫画展示)



(曼陀罗作品艺术展)

体育教育方面，“玩出‘多巴胺’”亲子运动会通过亲子协作游戏激发快乐激素分泌，这些创新实践活动不仅增强了亲子关系，更有效提升了学生的身体素质和心理抗压能力，帮助他们掌握情绪调节技巧，培养积极乐观的心态，学会以阳光健康的方式面对学习生活中的各种挑战和挫折。



(“玩出‘多巴胺’”亲子运动会)

在音乐教育方面，我们设计了“DoReMi‘心’旅程”音乐疗愈课程，通过音乐欣赏、节奏律动、合唱表演等形式，让学生在旋律中释放情绪、舒缓压力。



（“DoReMi ‘心’旅程”音乐疗愈课程）

（三）考前心理辅导活动

为了缓解六年级学生小升初的备考压力，帮助同学们培养积极心态、增强自信心，我校学校为六年级学生开展了“考前心晴加油站”心理团辅活动。通过专业辅导与互动体验，助力学生释放压力，凝聚积极向上的“心”能量，以最佳状态迎接中考挑战。“抓手指”游戏以趣味性的追逐活动生动地阐释了把握机遇的重要性；紧张刺激的“定时炸弹”环节教会了同学们在压力之下如何保持冷静；而快节奏的“拍拿放”游戏则有效地提升了专注力与应变能力。本次心理团辅活动通过专业而富有趣味性互动体验，帮助同学们有效缓解了考前压力，提升了心理韧性。活动中习得的情绪管理技巧和团队支持力量，将成为同学们迎战中考的重要助力。

（四）心理健康教育关爱行动

为了深入关怀特殊群体学生，我们特别设计并实施了“一人一案”的心理帮扶计划。该计划旨在为每一位需要帮助的学生提供定制化的心理支持和辅导，在这一计划的框架下，我们与北京市妇联、北京市妇女儿童发展基金会等权威机构携手合作，共同参与了名为“爱心妈妈”的公益项目。我们精心挑选了44名留守儿童，帮助这些孩子得到全面的保障，确保其在心理、教育和生活各方面的需求得到满足，从而为他们的健康成长打下坚实的基础。



(“爱心妈妈”赠送礼物)

(五) 教师心理健康专题培训活动

为促进教师心灵成长并增强其心理健康教育能力，我校荣幸邀请岳阳市康复医院精神康复中心主任张淑平，举办了教师心理健康专题讲座。本次讲座内容详实，案例引人入胜，使教师们深刻理解了心理健康教育在日常教学活动中的关键作用，并进一步掌握了与学生沟通及引导的策略，从而提升了心理健康教育的专业能力。众多教师反映，讲座内容充实且具有实际应用价值，将对未来教育教学工作产生积极且持久的影响，有助于他们更有效地应对学生心理健康问题，促进师生关系和谐，助力学生全面发展。



(张淑平主任来我校进行教师心理健康知识宣讲)

（六）一系列家庭教育指导活动

我校举办了一系列富有成效的家长活动，包括召开了一次专题家长会，旨在深入探讨学生心理健康的重要性。此外，我们还精心组织了一场家长心理健康讲座，邀请了心理健康教师张莹老师为家长们讲解如何识别和应对孩子的心理问题，传递了正确的心理健康知识。为了增进家庭成员之间的互动与理解，我校还邀请了“乐天派室内乐团”举办了亲子音乐会，通过音乐活动的形式，增强了亲子之间的凝聚力，为孩子创造一个充满爱和艺术氛围的成长环境。除此之外，我们还组织了亲子种植实践活动，让家长和孩子一起动手种植植物，体验劳动的乐趣，同时在实践中学习如何共同照顾生命，培养责任感和耐心。这些活动不仅帮助家长改善了亲子关系，还树立了科学的育人观念，有效提升了预防、预警和干预心理问题的能力。我们坚信，通过家校合作，共同做好学生心理健康教育与心理危机干预工作，能够为孩子们营造一个更加健康、和谐的成长环境。



（育见成长家倍精彩——金鹗小学 2025 年家长会）



（亲子种植活动）



(亲子音乐会)

(七) 组织参加心理健康服务进社区行动

为帮助社区居民建立和谐亲子关系，促进家庭心理健康，我校专职心理健康老师张莹老师参与省委、省政府重点民生实项目“向阳花”行动，将心理健康知识带入到各个社区和各大街道办事处。先后与湖滨社区妇联在宏润家园幼儿园联合开展了“向阳花开育童心、宏润家园共同行！”幼儿心理需求社区科普活动，联合湖滨街道妇联和湖滨街道关工委，在湖滨学校开展“向阳花”行动讲座，旨在帮助和引导家长树立科学教育子女的能力，帮助全社会形成知晓、重视、参与家庭教育的良好社会氛围，为孩子们健康成长与和谐幸福家庭的构建贡献力量。

倾注“家力量”，共育“向阳花”！湖滨社区联合湖滨街道妇联、关工委助力孩子健康成长

www.toutiao.com 2025-05-08 11:42



岳阳晚报5月8日讯（特约记者 黄亚文 通讯员 熊金凤）5月7日晚6时30分，南湖新区湖滨街道湖滨社区联合湖滨街道妇联和湖滨街道关工委，在湖滨学校开展“向阳花”行动讲座。活动邀请专业心理咨询师通过校园广播形式，为全校小学生家长带来《家长怎么说孩子才会听》主题讲座，着力搭建家校沟通桥梁，助力孩子健康成长。

向阳花开育童心、宏润家园共同行！湖滨社区妇联开展幼儿心理需求社区科普活动

www.toutiao.com 2025-04-25 20:58



岳阳晚报4月25日讯（通讯员 熊金凤 特约记者 黄亚文）为深入贯彻落实儿童心理健康教育工作，切实提升家长科学育儿能力，近日，岳阳市南湖新区妇联与湖滨社区妇联在宏润家园幼儿园联合开展了“向阳花开育童心、宏润家园共同行！”幼儿心理需求社区科普活动，吸引了众多家长踊跃参与。活动以专业的知识分享与互动交流形式举行，为家长们带来了一场干货满满的幼儿心理健康教育盛宴。

(“向阳花”行动——心理健康服务进社区新闻报导)

三、效果启示

（一）成效分析与特色亮点

本次心理健康教育系列活动通过理论指导与实践创新相结合，构建了“全员参与、全程渗透、全方位协同”的心理健康教育模式。

在理论层面，活动充分融合积极心理学、艺术治疗和运动疗法等理论框架，将抽象的心理健康知识转化为可体验、可操作的教育实践。

在实践层面呈现出三大特色：一是**创新性实现学科跨界融合**，如“心理漫画”运用表达性绘画艺术治疗原理。“DoReMi'心'旅程”融入音乐疗法元素，使心理健康教育更具吸引力和感染力。“玩出‘多巴胺’”趣味运动会通过运动游戏激发快乐激素分泌，更有效提升了学生的身体素质和心理抗压能力；二是**建立精准帮扶机制**，“一人一案”计划与“爱心妈妈”项目相结合，为44名留守儿童提供个性化心理支持；三是**构建家校社协同网络**，通过“向阳花”行动将心理健康服务延伸至社区，形成教育闭环。

（二）经验启示

多元载体增强实效：黑板报、心理漫画等可视化载体更易被学生接受，艺术表达是情绪疏导的有效途径；

精准干预至关重要：考前团辅活动证明，针对特定群体（如毕业生）设计专项心理辅导能显著提升干预效果；

教师是关键媒介：教师心理健康培训带来“涟漪效应”，使心理健康教育自然融入日常教学；

家庭是核心阵地：亲子音乐会等实践活动表明，体验式家庭教育指导比单纯说教更有效。

（三）未来发展建议

深化课程开发：建立“心理健康+艺体学科”校本课程体系，如开发系列心理美术课、音乐疗愈课等；

拓展协同网络：与专业机构合作建立“家校社医”四位一体支持系统，开通24小时心理援助热线；

本次2025年岳阳市中小学“心理健康月”暨首届“家校社协同育人宣传月”活动通过多维度创新实践，证明了“预防为主、干预为辅、发展为本”的心理健康教育路径的有效性，为构建新时代心理健康教育体系提供了可复制的实践范式。

2025 年“525”心理健康月活动优秀案例——

心光跃动幸福共生

——汨罗市正则学校“心理健康月”暨首届“家校社协同育人宣传月” 活动案例

一、案例概要：

2024 年 3 月至今，正则学校通过五育并举促进心理健康教育，以培养学生的积极心理品质、增强学生的积极情绪体验、构建学生积极社会支持为目的开展了一系列心育活动，通过各项活动帮助师生更好地关注自我、关怀自我，给家校社营造了支持家庭教育、呵护学生心理健康的良好氛围。

首先，构建正则“正心”特色心育体系，推动全员心理健康教育：我校精心策划了一系列活动，包括课内心理健康主题探索、课外心理健康体验活动、教师心理教育能力提升以及借助社会多元资源支持等。旨在为学生赋能，缓解压力，促进亲子和谐，同时提升教师幸福感。活动内容丰富，主题鲜明，覆盖全校师生，还积极拓展到家长群体。受到了社会各界和媒体的广泛关注，活跃在地区媒体报道中。

其次，以积极心理学为理论基础，以五育融合为实施路径：本次心理健康活动架构清晰，以春季系列活动和 525 心理健康月为契机，积极争取社会资源支持，从多个维度展开。通过德育培养健全人格，增强学生价值观和生命力；借助智育打造特色心理课堂，激发学生的内在动力和创造力；以体育活动塑造阳光心态，提升学生的抗压能力和团队协作能力；通过美育活动进行创意艺术表达，增强学生的自我接纳能力和审美能力；以劳动教育助力学生全面发展，培养社会责任感。这些活动从不同方面为学生心理健康保驾护航。

总之，以全员育人为核心理念，以积极心理理论为支撑，以五育并举为最终目标，正则学校的心理健康教育系列活动已经形成了一个较完整的家校社协同心育体系，为学生的全面发展奠定了坚实基础。

二、主要做法：

（一）总体安排表

活动时间：	2025 年 3 月至 6 月
活动对象：	正则学校师生、家长

活动类别	活动清单	活动对象
正心·学生课内心育主题探索	冬藏春启——春耕活动	三至六年级学生
	我的大陆探索系列课程	七年级学生
	心理健康主题班会	一至九年级学生
	美育融“心”系列课程	七至九年级学生
	校园环境保护标语牌制作	七年级学生
	“筑心成长”心理社团	七年级学生
正心·学生课外心育体验活动	心理委员培训	七至九年级学生
	女生安全与心理关怀主题活动	七至九年级女生
	油菜花田里的成长课	六年级学生
	“心光满屋”互动展	一至九年级学生
	社团成果展	一至九年级学生
	考前打气会	八九年级学生
正心·教师心育提升活动	正则一心——教师春季团建活动	一至九年级教师
	以爱育心，以德润行——班主任节	一至九年级班主任
正心·社会多元资源支持	春季家长会	一至九年级家长
	家庭教育讲座	九年级家长
	“守护青少年健康成长”法治宣讲活动	七至九年级学生
	文化馆进校园活动	三至六年级学生
	团市委中考减压护航活动	九年级学生

二、具体内容

(一) 正心·学生课内心育主题探索

1. 冬藏春启——春耕活动

活动对象：三至六年级学生

活动形式：种植、烹饪、拓印手工（残损蔬菜）

活动概述：劳动有光，照亮成长四季。采薇园的故事，是劳动教育的缩影，也是一

场无声的心灵之旅：弯腰播种时，学会敬畏自然；守护嫩芽时，懂得坚持可贵；分享成果时，传递感恩之心；创意再生时，点亮智慧微光。



孩子们收获亲手种植的蔬菜

2. 我的大陆探索系列课程

活动对象：七年级学生

活动形式：心理健康活动课

活动概述：以大陆探索为主题情境，涵盖环境适应、时间规划、增强行动力等方面，鼓励七年级学生将学校视作大有可为的新大陆，在情景模拟探索中，整合资源，做自己初中生活的掌控者，克服成长困难。



“重返行动大陆”课堂实录

3. 美育融“心”系列融合课程

活动对象：七至九年级学生

活动形式：语文课、美术课、音乐课

活动概述：为了提升心理健康教育的实效性，让更多教师结合自身课程特点，参与到心育之中，学校部分语文、美术、音乐教师将三行诗、四格漫画、音乐疗愈等融入学科课程之中。学生各个方面感受到了学校的心育支持力量，通过各种形式的创作了解自我，悦纳自我。



学生创作的漫画和三行诗

4. 其他活动资料



序号	姓名	社团名称	地点	5月7日 星期三	5月14日 星期三	5月21日 星期三	5月28日 星期三	6月4日 星期三	6月11日 星期三
1	蔡丰	陶艺	陶艺室						
2	李旻	田径	田径场						
3	邵煊舟	足球	操场足球场						
4	何思怡	舞蹈队	体育舞蹈室						
5	张汨	合唱团	五楼音乐室						
6	向思	信息技术社	计算机室						
23	李佳玲	生物简易手工		2312班	2301班	2306班	2311班	2312班	2313班
24	桂大明	写作与阅读		2301班	2302班	2311班	2312班	2313班	2314班
25	陈执	筑心成长社		2302班	2303班	2312班	2313班	2314班	2303班

学生的标语牌作品和社团时间安排表

（二）正心·学生课外心育体验活动

1. 油菜花田里的成长课

活动对象：六年级学生

活动形式：户外研学

活动概述：教育不只在教室，也在大自然。油菜的花期、油菜种子的秘密、阳光雨露的偏好……这些，都是孩子们感兴趣的课题。户外游戏，孩子们在轻松愉快的氛围中自得其乐，不仅增强了合作精神，也激发了创造力和想象力。走进田野，孩子们欣赏了最美的春景，也学会了如何去观察、去思考、去探索这个世界，感受到了生命的奇妙和美丽！



孩子们在油菜花田

2. 心理委员培训

活动对象：七至九年级心理委员

活动形式：专题培训

活动概述：心理委员作为班级状态的“一线观察员”，需要掌握一定的心理健康知识。系列培训帮助他们明确心理委员职责，找出工作理解的误区，明确校园心理支持途径，更好地成为同伴的倾听者、积极心理的传播者。



心理委员培训现场

3. 女生安全与心理关怀主题活动七至九年级女生

活动对象：初中部全体女生

活动形式：讲座

活动概述：聚焦女生身心健康的讲座为同学们筑起温暖防线。防性侵讲座通过案例解析，强化安全意识和提升自我保护能力；心理健康讲座以情绪管理工坊，帮助女生释放压力，学会自我疗愈。加强未成年人保护，不让一个孩子掉队正则始终在路上。



讲座现场

4. “心光满屋”互动展

活动对象：一至九年级学生

活动形式：互动展板

活动概述：通过设置科普展板和互动展板，让学生的内在情绪在无声中得到表达，被看见，被接纳。例如：展出荣格“曼陀罗”手稿复刻品及相关介绍，设置绘画体验区——减少心理紊乱，重建内心秩序；设置“*What Makes Me Happy?*”互动装置，用毛线连接起使自己开心的事，发现自己的愉悦时刻。



学生在参与展板互动

5. 社团成果展

活动对象：一至九年级学生

活动形式：作品展览

活动概述：24个美术社团，1千多名学生参与，涵盖绘画、工艺美术、泥塑、书法等多元领域。通过丰富的社团活动，让孩子们在艺术实践中激发想象力与创造力，收获

内心的平和与美好，爱上校园、爱上生活。



社团展览一角

（三）正心·教师心育提升活动

1. 教师春季团建活动

活动对象：全体教师

活动形式：户外团建

活动概述：这一天，我们放下了工作的压力，收获了珍贵的友谊；这一天，我们挑战了自我，感受到了团队的力量；这一天，我们彼此靠近，成为更亲密的伙伴。撕名牌大战、自助烧烤、彩虹滑道……在丰富多彩的活动中，老师们不仅放松了身心，更收获了团队合作的精神。通过这样的团建活动，助力学校营造积极向上、团结奋进的校园文化氛围。



教师团建合影留念

2. 以爱育心，以德润行——班主任节

活动对象：全体班主任

活动形式：述职分享

活动概述：5月20日晚，从18:30到22:00，18位匠心育人的守护者——班主任（年级组长）进行述职和分享，介绍了自己亲历的一个个感人的心育故事，是一段教育旅程的深情回顾，是一次工作方法的系统梳理，是一堂提升师能的精彩好课，更是一腔教育初心的精神洗礼！



班主任节活动现场

（四）正心·社会多元资源支持

1. 同心共育，静待花开——春季家长会

活动对象：一至九年级家长

活动形式：班级家长会

活动概述：各学科老师针对上学期及近期学生的学习状况进行细致分析，从学科特点出发，指出学生在知识掌握、学习方法、学习态度等方面的优点与不足。同时，各位老师结合教学经验，为家长提供了切实可行的家庭教育建议，期望与家长形成教育合力，共同提升学生的学习成绩，助力学生全面成长。



部分班级家长会

2. 家校联手，共筑成长——家庭教育讲座

活动对象：九年级家长

活动形式：讲座

活动概述：学校初中部校长、部分家长代表分别就孩子成长分享了自己的思考，与家长共同思考探讨典型问题的应对，共同助力初三学生的心理健康发展。例如针对青春

期亲子沟通，许校长提出“十多十少”策略来帮助各位家长与孩子们建立良性互动关系。家校携手，通过智慧教育和情感陪伴，帮助学生在学业攻坚与身心剧变中稳步前行，为中考及长远发展奠定基础。



家长代表和初中部校长

3. “守护青少年健康成长”法治宣讲活动

活动对象：七至九年级学生

活动形式：法治宣讲

活动概述：为进一步增强青少年的法律意识，预防青少年违法犯罪，护航青少年健康成长，汨罗市人民检察院“香草青青”未成年人检察工作室携手正则学校于3月28日下午开展了“守护青少年健康成长”法制宣讲活动。本次活动通过讲解严谨的法律法规、生动鲜活的案例等，为青少年送上了一堂干货满满的“法治课”。



法治宣讲现场

4. 文化馆进校园活动

活动对象：三至六年级学生

活动形式：主题课程

活动概述：汨罗市2025年文化馆服务宣传周之“送书画进校园”志愿服务活动走进正则学校，通过开设版画课堂，引导学生在刻刀与木板的碰撞中感受传统技艺魅力，

让孩子们逐渐领悟以刀代笔的创作乐趣。文化馆不仅让传统技艺可触可感，更以持续性的艺术服务为纽带，搭建起传统文化与青少年之间的桥梁。



学生们制作的版画作品

5. 心向阳光，轻装逐梦——团市委中考减压护航活动

活动对象：九年级学生

活动形式：大型团辅

活动概述：2025年中考即将来临之际，为帮助中考考生调节情绪、缓解压力，充分发挥12355青少年服务台服务青少年职能，5月23日、29日，共青团汨罗市委在正则学校举办“心向阳光，轻装逐梦—12355与你同行”中考心理减压活动，切实将团组织的关怀融入青少年成长全过程，为青年学子逐梦前行保驾护航。



团辅活动现场

三、效果启示

（一）心育团队学习文件精神，依据实际灵活打磨方案

正则学校秉承“让每一个孩子健康快乐地成长”的办学理念，以“正心立德，则行乐知”为校训，高举素质教育大旗，构建独具特色的“养正课程”体系，落实立德树人根本任务。在校领导的支持下，心育逐步发展，不断优化，为师生的身心发展奠定基础，致力于构建美好校园。心理团队依据师资力量，学生现状等现实条件，多次策划、修改、完善活动方案，认真完成了一场场“正心”心理健康活动。

（二）全员心育立足五育并举，家校社多方联动共创佳绩

正心系列活动将心育与五育相结合，以美育融心为突出特色，推出全员覆盖的一系列“以德育心，以智慧心，以体强心，以美润心，以劳健心”的活动，多次登上微汨罗、汨罗素质教育等媒体平台。

家校社协同育人模式进入常态化，学校积极同家长、社会各单位力量联动，组织开展一系列促进学生身心发展的活动，形成了重视学生心理健康的氛围，带来了社会层面的积极影响。例如开展了分主体、分主题的家长会与家长讲座；同汨罗市文化馆、妇联、共青团、检察院、社区等单位有机联动，为学生全方位护航。

（三）学生心育活动多样聚焦，精修细调确保实效

活动以“心光跃动，幸福共生”为主题，内容和形式丰富多彩，包括文字类、艺术类、运动类，使学生多角度认识自我、关心他人、发掘幸福感知力、营造幸福共生环境。虽然活动形式多样，但是内在逻辑一致，同时让更多师生主体进入到活动范围内，得到心育滋养。

活动设计和活动组织进行中，两位心理老师在活动策划开展期间，及时向领导报告活动想法，商讨活动可行性，不断优化活动方案，提升活动效果。例如：活动开展奖励形式，考虑到往年过于学生兑奖过于集中，导致人员物资紧张，计划分活动分班级取名次，延长兑奖时间，缩小奖励范围；布置互动展板时，积极关注学生使用状况，根据学生参与反馈，调整展板布置材料；融合课程的设计，由心理老师和学科教师共同设计，分工合作，打磨课程内容，调整活动形式……种种方面朝着“不骛虚声”“润物无声”的深层次心育迈进。

2025年“525”心理健康月活动优秀案例——

协同共育激发内驱力 主体成长润泽健康心

——平江县桂花学校“心理健康月”暨首届“家校社协同育人宣传月”
活动案例

一、案例概要

平江县桂花学校是平江县易地扶贫搬迁首要配套工程，主要接收集中安置的精准扶贫户子弟、进城务工子弟和就近居民子弟入学。2025年春季学期初步统计，小学部在校生达2509人，其中留守学生223人，单亲家庭学生165人。通过心理访谈、家访及专业测评等多途径评估，发现部分学生存在自我认知不足、自信心欠缺、情绪调节能力弱、同伴交往困难及亲子沟通不畅等成长挑战。在此背景下，以“协同共育激发内驱力，主体成长润泽健康心”为主题，精心策划并开展心理健康月系列活动，对于促进学生身心健康发展、构建家校社协同育人机制，具有重要的现实意义和紧迫性。

活动分为启动、实施及总结三个阶段。以学生为主导，开展以“协同共育激发内驱力主体成长润泽健康心”为主题的系列心育活动。设计思路如图所示：



我校心理健康月活动紧密结合各年级学生特点，采用点面结合的方式扎实推进，确保活动覆盖全面、切实可行，惠及全校学生。其中，“和谐家风十项小行动”有效提升了家长参与度，众多家长在活动中积极投入、深刻感悟并悄然转变。一年级精心策划的“户外亲子寻宝”和三年级开展的“‘爱自己的100种方式’卡片制作”两项特色活动，深受学生喜爱，成效显著。此外，“桂美大舞台”及心理游园活动也亮点纷呈，获得媒体报道，有效提升了活动影响力与社会美誉度。

二、主要做法

（一）启动阶段：协同动员，营造氛围

1. “心理健康月”活动工作部署会

5月6日，为通过家校社协同育人，营造全员关注心理健康的氛围。强化学生主体意识，激发内在成长动力，培养积极心理品质。提升教师、家长心理健康教育能力，构建长效育人机制。平江县桂花学校策划了以“协同共育激发内驱力主体成长润泽健康心”为主题的系列心理健康教育活动，并开展了活动工作部署会，进行工作安排。



图为桂花学校心理健康教育活动月部署会

2. “心理健康月”活动的启动仪式

5月12日，举行“心理健康月”活动的启动仪式，热情呼吁全体师生积极关注自身及他人心理健康，并踊跃参与到心理健康月丰富多彩的系列活动中来。



图为心理健康月启动仪式

3. 宣传行动

向家长发放《致家长一封信》，普及“主体感”“内驱力”与心理健康知识，呼吁家长参与“和谐家风十项小行动”等心理健康教育活动。通过黑板报和展板、心育班会课等方式宣传心理知识，营造气氛。

2025年桂花学校心理健康月活动至家长一封信

尊敬的家长朋友：
您好！

五月是充满生机与希望的季节，也是我校积极响应岳阳市教育局和平江县教育局号召，开展“2025年中小学心理健康月”活动的重要时刻。今年活动的主题为“协同共育激发内驱力，主体成长润泽健康心”，旨在通过家校社三方联动，共同呵护学生心理健康，激发成长内驱力，培养积极向上的心理品质。在此，我们诚挚邀请您与孩子一起参与活动，携手为孩子的健康成长赋能！

一、心理健康月活动核心目标

1. 普及心理健康知识：帮助孩子认识心理健康的重要性，掌握情绪调节、压力应对等实用技能。
2. 唤醒成长内驱力：通过“主体感”培养活动，引导孩子树立目标、主动规划，成为自己成长的主人。
3. 强化家校协同共育：倡导科学家庭教育理念，促进亲子沟通，共同营造和谐成长环境。

二、家长参与活动指南

1. 关注心理健康知识宣传
学校将通过公众号、班级群等渠道推送心理健康科普内容，请您及时查阅学习，并在家庭中实践应用。
2. 参与家校共育活动
亲子实践活动：鼓励您与孩子共同参与“和谐家风十项小行动”等活动，记录家庭互动点滴，强化情感联结。

3. 支持学生心理健康行动
特殊群体关爱：学校将持续关注单亲家庭、留守儿童等学生的心理健康，若您孩子需要额外支持，请及时与班主任或心理教师沟通。

三、您的角色至关重要！

家庭是孩子心灵的港湾，您的理解、陪伴与示范是孩子心理健康发展的基石。我们呼吁您：

1. 倾听孩子心声：每天留出15分钟与孩子真诚对话，关注他们的情绪变化。
2. 树立榜样力量：以积极心态面对生活挑战，传递乐观向上的生活态度。
3. 主动参与活动：积极响应学校组织的家长会、亲子实践，与学校形成教育合力。



图为心理健康月致家长一封信图为黑心理健康教育为主题的板报



图为心理健康教育知识展板图为心育班会课



图为心理健康教育之户外亲子寻宝活动作品展

03 暖语集珍滋养心苗——心理健康教育之暖心小语制作活动

在5月13日至26日期间，我校二年级开展了“暖心小语制作”心理健康教育活动。孩子们在家长的协助下，共同收集来自老师、同学、家人及朋友的暖心话语。这些充满关爱与鼓励的话语汇聚一处，化作珍贵的心理能量，如同一颗颗温暖的小太阳，持续照耀并滋养着孩子们的心田。



图为心理健康教育之暖心小语制作活动作品展

04 家影共赏育见心驱——心理健康教育之与家人共赏心理电影观后感征集活动

5月13日-5月26日，五年级开展心理健康教育之与家人共赏心理电影观后感征集活动。与家人共赴一场心灵盛宴，一起赏析、交流、思考，用文字记录下这份独特的观影体验、深刻感悟或亲子互动的温馨点滴。



图为心理健康教育之与家人共赏心理电影观后感征集活动作品展

篇章二：五育赋能·校育心田

01 绿茵竞逐，砺心砺行——第五届足球联赛

我校第五届足球联赛在五月进入决赛。学生在强健体魄时同步锻造坚韧品格，在追逐奖杯时同步领悟团队价值，最终将运动场上的进取心转化为人生赛道的续航力。



图为第五届足球联赛之决赛

02 艺彩飞扬，自信绽放——桂美大舞台

各班级可通过预约方式参与，组织学生表演，在自由展示才能的过程中锻炼自信心与表现力，共享艺术之美。



图为5月“桂美大舞台”的节目表演（部分）

03 丹青绘梦，润心启美——美术作品展

五月的尾声，在美术组老师匠心独运的精心设计之下，一场如诗如画的美术盛宴悄然拉开帷幕。以美启智润心田，通过审美体验唤醒学生内在情感共鸣，在心灵深处播撒真善美的种子，让积极情感如清泉般自然流淌，最终汇聚成滋养生命的精神长河。



图为小学部美术作品展 图为初中部美术作品展

04 炊香润劳，五感育心——食育坊

劳动教育滋养心灵，我校食育坊通过“五感疗愈”实践课堂，将烹饪转化为成长艺术。根据各班需求，不定期开展劳育活动。



图为5月9日六年级44班在食育坊开展包饺子活动

05 社团星辉，潜能跃动——陶笛、编程、戏曲、啦啦操、科技等特色社团

本学期，我校精心打造了陶笛、编程、戏曲、啦啦操、科技等特色社团，每周一次，为孩子们搭建多元发展的舞台，助力他们探索兴趣、激发潜能。



图为特色社团开展情况

06 师心聚力，桂香赋能——教师心理赋能活动&教师成长沙龙活动

5月10日，在启航14公益团队的倾力支持下，教师们通过深度分享认识自我价值，在呼啦圈传递中体验高效沟通，于信任背摔中感受团队托举的力量，并在蒙眼挑战中锻炼协作与韧性。整个过程在专业引导与严格安全规范下进行，充满了温暖、活力与成长的能量，有效帮助教师释放压力、增强认同、提升团队凝聚力，为日常教育教学工作注入了新的动力。5月15日，教师们围坐，书香萦绕。共话心理学读物的心得，思想的涟漪在交流中荡漾。分享感悟，启迪智慧，在同行者的共鸣里，共赴心灵成长之旅。

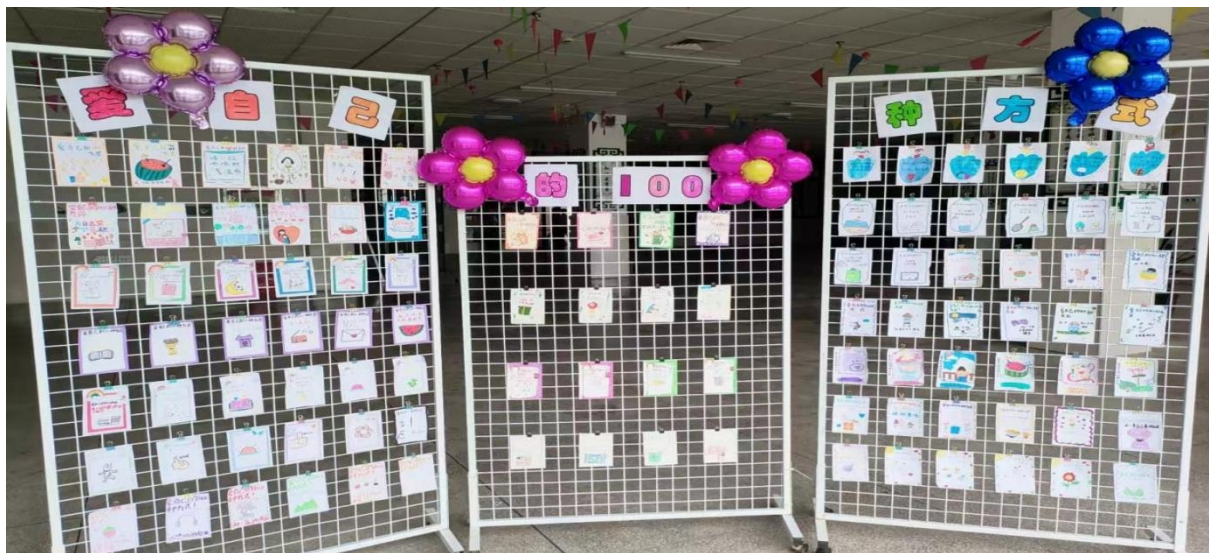


图为教师心理赋能活动 图为教师成长沙龙活动

篇章三：启心探微·己育内驱

01 百种爱己赋能成长——心理健康教育之“爱自己的100种方式”卡片制作活动

5月13日-5月26日，三年级开展心理健康教育之“爱自己的100种方式”卡片制作活动。学生们化身为“自我关爱小使者”，通过亲手书写、绘画、设计，在一张张独特的卡片上，用心记录下属于自己的、温暖而具体的“爱己清单”。可能是“给自己一个拥抱”、“安静地读一本喜欢的书”、“尝试一次新运动”等等。每一笔描绘，每一句书写，都是孩子们向内探索、认识情绪、肯定自我价值的生动实践。



图为心理健康教育之“爱自己的100种方式”卡片制作活动作品展

02 气象导航觉察启新——心理健康教育之“一周心灵气象表”记录活动

5月13日-5月26日，四年级开展心理健康教育之“一周心灵气象表”记录活动。学生们化身“心灵气象观察员”，通过每日主动觉察与记录，运用气象符号形象地描绘内心世界。这一周的持续实践，不仅帮助他们学习精准识别与恰当表达情绪，更引导他们深入理解并有效管理内心状态，建立起积极健康的心理调节模式。



图为心理健康教育之“一周心灵气象表”记录作品展

03 四格绘心破茧成蝶——心理健康教育之四宫格心理漫画作品征集活动

5月13日-5月26日，六年级开展心理健康教育之四宫格心理漫画作品征集活动。通过简洁有力的四格漫画形式，同学们自由挥洒创意，将内心的感悟、困惑、力量与成长生动地描绘出来。这不仅是艺术的创作，更是一次深刻的自我探索与情感表达之旅。让那些潜藏心底的感受破茧而出，化作斑斓的蝶翼，以独特的方式艺术化地呈现积极健康的心理状态。



图为四宫格心理漫画作品展

04 微习廿一强化内驱——心理健康教育之21天微习惯打卡活动

5月6日-5月27日，开展心理健康教育之21天微习惯打卡活动。在点滴积累中，感受坚持带来的小确幸与成就感，让积极行动成为滋养内心的源泉，唤醒强大的内在动力。



图为21天微习惯打卡活动图

篇章四：携手护航·共育心桥

01 守护青春筑牢防线——五、七、八、九年级女生青春期心理健康教育讲座

5月7日，七、八、九年级开展主题为“拥抱青春守护成长”女生青春期心理健康教育专题讲座。5月21日，五年级开展主题为“自知自律自爱守护青春之花”女生青春期健康教育专题讲座。为女孩们的身心健康成长保驾护航，助力她们的青春之花美丽绽放。



图为七、八、九年级女生讲座图 为五年级女生讲座

02 携手同行润泽心田——七年级留守儿童亲子团建活动

5月11日，七年级留守儿童亲子团建活动。通过精心设计的亲子协作项目、心灵对话环节和团队拓展游戏，架起一座跨越时空的“连心桥”。



图为七年级留守儿童亲子团建活动

03 减压赋能逐梦中考——九年级减压心理游园活动

5月27日，九年级开展减压心理游园活动，学生们以“游园”闯关的方式，在动手与动脑，释放学习压力，感受轻松时光。本次游园活动中，共设置了9个关卡，有投掷沙袋取好运的“好运连连”；有将乒乓球吹过四个一次性水杯的“一战到底”；有头顶气球过5米距离的“逆风翻盘”……所有环节完成之后，最后领取一份端午礼品——一只粽子。



图为九年级减压心理游园活动

04 护航青春赋能成长——七八年级家长会

5月12日，七八年级开展主题为“护航青春赋能成长”家长会，为正处于青春期的孩子们提供更科学、更温暖的成长支持。



图为七八年级家长会

（三）总结阶段

5月30日前，各活动负责人整理和收集活动资料，并及时汇报情况。6月5日，就心理健康月系列活动进行了总结表彰。

三、效果启示

（一）特色亮点

1. “家校社协同育人”机制立体化与深度践行。活动从策划理念到具体实施，全方位、多维度地落实了协同育人。通过《致家长一封信》、和谐家风十项小行动、亲子寻宝/观影/暖心语活动、家长会、留守儿童亲子团建等，将家长深度卷入；通过校内各

类活动（体育、艺术、美育、劳育、社团、己育活动）发挥学校主阵地作用；活动部署会、宣传、社区资源利用（如户外寻宝）也体现了社会层面的参与。真正构建了“家-校-社”三位一体的心理健康教育网络。

2. **“五育融合”赋能心理健康。**将心理健康教育深度融入德育、智育、体育、美育、劳育全过程，形成育人合力。足球联赛（体育强心志、团队精神）、桂美大舞台/美术展（美育润心灵）、食育坊（劳育养心性）、特色社团（智育、艺体拓展兴趣潜能），这些活动都不仅仅是技能培养，更着重于通过五育实践培养学生的积极心理品质（坚韧、自信、合作、审美、专注、成就感等）。

3. **分层推进，精准赋能。**活动设计充分考虑不同学段学生（1-9 年级）的身心发展特点和需求，提供差异化、有针对性的活动内容。低年级（一、二年级）侧重亲子互动和感受温暖（寻宝、暖心语）；中年级（三、四年级）侧重自我认知与情绪管理（爱己卡片、心灵气象表）；高年级（五、六年级）侧重深度表达和成长思考（心理电影观后感、心理漫画）；初中生（七、八、九年级）侧重青春期教育和压力应对（女生讲座、减压游园）。留守儿童、毕业班学生也有专门活动（亲子团建、减压游园），体现了精准施策。

（二）经验启示

1. 协同是基础：家校社联动打破教育孤岛，营造全员心育生态。
2. 学生是主角：所有活动需立足激发学生自主探索与内在动力。
3. 融合是路径：将心理教育渗透至德智体美劳全领域，实现“润物无声”。
4. 精准是关键：按年龄、群体需求分层设计，确保教育适切性。
5. 闭环保长效：从策划到评估形成管理闭环，推动心育常态化。

2025年“525”心理健康月活动优秀案例——

律动心灵，舞动青春：多维赋能学生积极成长之路

——云溪区第一中学“心理健康月”暨首届“家校社协同育人宣传月” 活动案例

2021年我国《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》指出，要“大力培养学生积极心理品质。充分发挥体育、美育、劳动教育以及校园文化的重要作用，全方位促进学生心理健康发展”。教育部等十七部关于印发《全国加强和改进新时代学生心理健康教育工作专项行动计划（2023-2025）》的通知中更具体的指出，要“培养学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性和平、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展”。基于2024年我市心理健康教育问题清单及其改进指导，利用家校社资源，融合学科优势，广泛提升学生的积极心理品质，是本次我校心理文化月活动的核心目标。

一、活动理念

以“协同共育，爱润成长”为核心理念，争取让学校、政企、家庭、社会多方合力，助力农村心育。以“积极心理，幸福青春”为活动指导方针，让校园被积极心理品质、积极情绪、积极自我认知的具象化表达与展示浸润，提升了学生对积极心理素质的理解、内化、追求，助力其成长之路。

二、活动目标

1. 营造积极校园心育环境，加深全体师生对自我、对他人的积极认同。
2. 组织一场心育创新实践活动，提升学生身体素质与抗压能力。
3. 开展一次家校社政企多方参与并协作的心育活动，加大积极心育理念和优良的家庭家教家风建设的传播。

三、活动形式

本次活动的参与对象及受益群体有学生、学生家长、教师以及外校中小学校。

活动贯穿在整个五月，除常规作品展板会持续摆放在校园各处之外，每周设计并实施一项主打活动，如情绪交换铺、高考签名墙、歌舞快闪、假期线上亲子互动、高考能量补给站、家庭教育讲座、名校学长交流会、公益讲座进校园等。

四、活动要求

1. 争取上级领导的高度重视与全力支持。
2. 草拟方案，反复修订，提前预设。

3. 充分发动，积极参与，营造氛围。
4. 认真组织，聆听反馈，不断提升。

五、活动组织

本次活动由学校心理发展中心、艺体组、政教处、高一高二年级心理委员、全校学生家长合力完成。由心理中心老师负责总体的组织发动和后期总结宣传，艺体组老师辅助任务的培训，各班心理委员负责班级创作的引导与上交，政教德育干事负责道具的收发与摆放。

六、活动过程

第一阶段：前期准备

1. 策划、撰写活动方案；
2. 搜集相关活动资料，参考、筛选、借鉴、落定；
3. 联系广告店制作宣传展板、横幅；
4. 选定活动志愿者，联系赞助机构，把关节目编排；
5. 联系优秀志愿者讲师，商定主题与时间；
6. 对高一高二班级心理委员开展活动前的培训并分派任务，按时按质上交；
7. 与班主任、年级组长深度沟通，最大力度的组织家长积极参与活动互动；
8. 通过校园广播站、横幅、心理展板、电子屏等形式，营造活动氛围。

第二阶段：活动保障

1. 用勤恳的工作态度和较强的专业理念赢得了上级领导的信任，确保了活动经费的落实。
2. 与艺体组老师强力配合，开展歌舞减压快闪活动，提升了活动吸引力和影响力。
3. 利用区级心理工作室基地校的优势，联合政企相关部门，征集志愿者，集思广益，是活动效果的有力保障。

第三阶段：活动实施

1. 第四届心理健康月启动与宣传：全校广播讲座

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是心理发展中心的杨老师，今天我演讲的主题是“积极心理·幸福青春”，今年是我校第四届心理文化宣传月，今年的主题是“律动心灵，舞动青春——多维赋能积极成长之路”。我们校园心理始终离不开的关键词是“积极”二字，我们希望学校心理工作能助力同学们无论是对待自己的学习还是生活，能有积极的思维方式、积极的应对挫折和积极的复原能力。

积极心理，是我们能看见并发挥自己的优势，清楚自己的不足但也不必自卑；积极心理，是我们能发现生活中的小美好，并由衷感激带来这些美好的人与事；积极心理，

是我们能换一个角度看待发生的“坏事”，发现“噢，原来也没那么糟糕”；积极心理，是我们与亲朋好友彼此关心和支持，乐于给予爱也接受爱；积极心理，是我们能接纳自己的好情绪和坏情绪，内心平和而有力量；积极心理，是我们能靠自己的努力和毅力，赢得一点又一点的成就感。积极心理，是我们感受幸福的基础。

积极才能幸福！至于幸福是什么？就犹如本月我们进行的一次“画一下爱”主题漫画活动一样，它或许就是一个让你热泪盈眶的瞬间，一个最平凡的生活点滴，一些不被人轻易发现的小美好，甚至关爱自己的内心……这都是幸福，只要你能感受到爱，愿意给与爱的瞬间就是幸福。希望同学们能借这个活动学着去觉察和记录每天幸福的小事，刚开始你可能会觉得绞尽脑汁找“幸福”这事儿很不幸福，但只要坚持下来，我们渐渐能感受到幸福在流动。也有些同学慢慢会发现，其实幸福就在身边，当我们用积极的思维方式看待和处理问题，“幸福的模样”就开始变得具体而清晰。

今天，我校心理月活动正式启动，本届心理文化宣传月贯穿整个5月，期待大家能感受到这个校园里除了学习之外带给你的积极能量，在活动体验中学会关注自己的内心成长与蓬勃力量，学会用积极的方式看待与解决问题，学会发现与珍惜生活中美好的瞬间，为自己书写出幸福的青春时光。

——节选自讲话稿《积极心理，幸福青春》



图为本届校园心理月主题标语

2. 积极心理文化沁润与作品展

活动目的：让落地的每一块展板、每一件学生作品、每一个互动瞬间都能给人以积极的体验与感受。

活动时间：5月5日——5月30日

活动形式：在校园内学生聚集地布置移动宣传展板，在风雨长廊展示学生作品。

活动内容：爱与美的艺术表达、感恩的身体表达、自我关怀的文字表达、希望的呐喊、智慧与勇气的传递等系列



策划者独白：一次好友间的相互吐槽、一个不经意的赞美、父母为你做的一顿大餐和深夜留的那盏灯、朋友的一次安慰、暖洋洋的明媚春天、一把恰到好处的雨伞、一次对小动物的呵护、一个打不倒的自己……总有一个瞬间，让你热泪盈眶，学着把它们记在心里，心情就会像花儿一样。

2.2 “感恩的身体表达” 亲子有效沟通与积极互动

活动目的：增进亲子间的了解，让父母和孩子更懂彼此；提升沟通透明度，减少误解，建立真诚对话机制；培养人际优势，帮助孩子发展共情、表达、合作能力。

活动形式：自愿扫码进入问卷星页面线上答题。父母答题，孩子打分，孩子答题，父母给分，相互客串成小记者，利用所给的有效沟通的提纲，去用对话走进彼此心中，理解并包容彼此。

活动参与：359 对亲子

云溪区一中第四届心理文化月活动之「心灵对话」亲子采访活动问卷

1. 孩子姓名： [填写题]
[查看详细成绩]

2. 年级： [单选题]

选项+	小计+	比例
高一年级	150	41.78%
高二年级	118	32.87%
初一	47	13.09%
初二	44	12.26%
本题有效填写人次	359	



妈妈节日快乐，我爱你
感激母亲您为了我成为一个伟大的人
妈妈，谢谢你对我的养育之恩，祝你母亲节快乐
妈妈，母亲节快乐，这些年辛苦了，我辜负了你的期望，但我会努力改变的
感谢您一直以来的陪伴与支持，我现在能走到这一步，你的帮助是不可或缺的。虽然有时会有点小矛盾，但是我也知道这是为了我好，道理我都懂，就是不善于表达。最后，我还是感谢你，把我带到这个世界并把我抚养长大。
母亲，节日快乐！您为我付出了这么多，我无以回报，只能在此奉上一声您辛苦了。希望今后我能够回报您为我付出的这几十年。
妈妈我爱你。
妈妈我爱你
您是我生命中的阳光与港湾，从呀呀学语到长大成人，您的爱如山海般深沉，似春风般细腻。您用千万句关心为我驱散烦恼，用一生的惦记为我祈祷平安。
嗯
妈妈节日快乐希望你每天开心快乐
我想在这个特殊的日子我想写一封信给您：宇宙洪荒生命浩瀚 只有您和我真正分享过心跳 我以一声妈妈向您索取了无数 你以一声妈妈为枷锁向我无限奉献 就算我总是嫌弃您的唠叨 您却毫不计较的继续叮嘱我吃饱穿暖或许您不是最优秀的女人 但您是最合格的母亲 我一直认为自己是一个很幸运的孩子 谢谢您把我带到这个世界 或许这个世界有些许不完美但在您的温柔以待下去 同时也被这个世界温柔以待 谢谢你我的超人母亲 我希望我可以带您去远方 陪您去看风景 也希望你在爱我的同时也要更多的爱自己 谢谢您妈妈
母亲节快乐！
妈妈，我爱你

感谢你这么多年的细心照顾。
感谢妈妈对我的包容
感谢您一路以来的陪伴！
谢谢您的任劳任怨，也谢谢您的严厉锤炼，十几年来的好与坏我都承受、消化、理解，希望我们能建立沟通的桥梁，让我共情您的苦衷，一起经营美好健康的生活。
妈妈谢谢您这么多年对我的陪伴，是您给予我生命，您无时无刻不在照顾我，我长大后，一定会好好报答您。
母亲，我永远爱你
我以一声妈妈为出，向她无尽的索取；她以一声妈妈为枷锁，向我无尽的付出。我爱你老妈！
妈妈我爱你
感谢养育之恩
妈妈，我爱你
妈妈，谢谢您！母亲节快乐！永远爱你哟！
我美若天仙善解人意的母亲大人，母亲节快乐！感谢您对我这么多年来耐心和尊重，尽管我是一个平凡、敏感的小孩，但您从来没有放弃过我。我定不负您的期望，争取早日从泥泞中爬出，努力变得更加优秀！
岁月给母亲带来忧愁，但未使她的爱减去半分。妈妈，祝您母亲节快乐！
妈妈，我爱你
发一张吉良吉影的美照给你看看😊😊😊😊
妈妈我爱你，是你在我需要的时候帮助我，谢谢你
希望妈妈健健康康
希望你以后身体健康万事如意
希望你身体健康万事如意
谢谢你给我生活上无微不至的照顾和关心，感激不尽

策划者独白：父母或许不是不爱孩子，而是不知道该如何以孩子喜欢的方式去爱，当他们懂得，放下父母权威，以平等身姿、朋友式的对话开启亲子互动时，彼此堵塞的心不知不觉就通了；孩子或许不是有意忽视父母的付出，当父母愿意真诚的听他们表达，尊重他们的声音和感受，他们也就敢于对父母表达爱与感恩。

2.3 “自我关怀的文字表达”教师关怀行动

活动目的：用文字向全体教师传递理解和支持，彩虹卡承载美好祝福，正能量卡牌指导我们如何去积极行动，用一份小礼物给忙碌中的教师带去惊喜，给与力量。

活动形式：打印暖心信件，内附彩虹卡，随机配隐藏卡（正能量卡），由心理中心教师派送给每一位教师，教师无需回复，静静感受这份关怀即可。

活动参与：220 位教师



策划者独白：教师的日常，大多数时间都被琐碎与疲惫包围，作业摞成山，问题织成网，不被学生理解，不被社会信任，得不到单位的体谅，连呼吸的起伏都显得疲惫……但请相信，那些在讲台上微微发颤的瞬间，那些深夜伏案时落进纸页的叹息，都是教育者独有的，温柔而坚韧的生命印记。不必苛责自己成为永不疲倦的灯塔，教育的真谛恰恰在于：我们允许自己偶尔迷航，却始终带着诚意在混沌中找寻方向，你埋下的种子可能在另一季春天发芽，你轻声说出的某句话或许正化作某个孩子心底的微光。

2.4 “希望的呐喊” 班级祝福海报展



策划者独白：这是每一届心理月活动中必有的环节，也是低年级班级最踊跃并引以为傲的作品。他们善良，愿意主动传递温暖与正能量；他们感恩，懂得珍惜他人曾给与的帮助和引导；他们积极乐观，明白榜样的力量很重要；他们智慧，善用恰当的方式表达支持；他们团结，其行为是维系校园大家庭的情感纽带。这不仅仅是简单的祝福，更体现了他们正在养成的珍贵品质。

2.5 “智慧与勇气的传递” 高考生家长的金玉良言

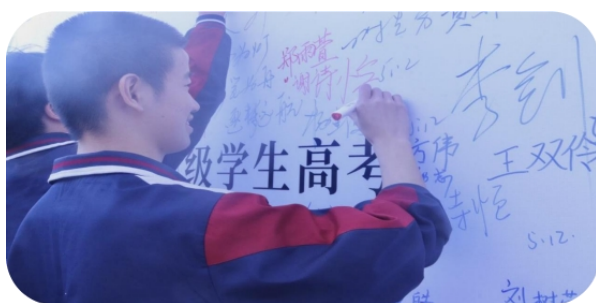
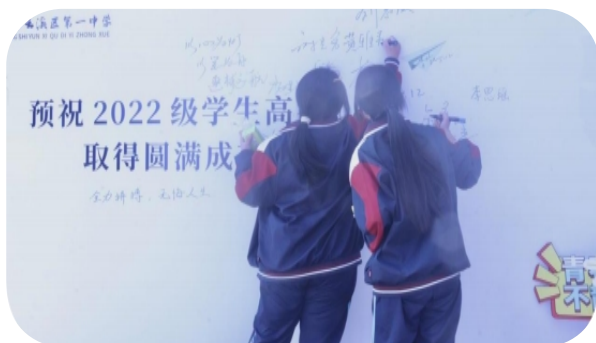
活动目的：借用高三家长为孩子鼓劲的迫切心情，发动他们从自身经历出发，分别在坚持、心态、未来三方面为学生们谏言，使学生读到生活的智慧与拼搏的勇气。

活动形式：家长在问卷星线上填写，分别设计情感胶囊、实用锦囊、时光信件等三个项目。

活动参与：351 位家长、全体行政领导、高三学子







策划者独白：校领导带头亲笔签名为高三学子送祝福，让我们看到了教育最动人的模样，它有治学的严谨，更有师者的温情。学生们一个个签名祝福犹如一份份精神准考证，让他们带着学校的期许奔赴考场。它传递的不仅是祝福，更是本次心理文化月里流动的基因——永远相信每一个孩子都值得被珍视！

2.6 “情绪交换小铺” 积极情绪的自我调节





策划者独白：对他人最好的关爱是可以不感同身受，但却始终尊重并接纳。记住：抑郁症没有偏好，任何人都可能受到影响。对自己最好的关爱从来不是永远阳光，而是允许自己愤怒时捶打枕头、悲伤时大哭一场、焦虑时写满纸张，是敢于把阴影晾晒在阳光下，又懂得把星光编织成铠甲，为心灵腾出空间的智慧。记住：收放自如的平衡，才是最高级的自我疼惜。

2.7 “镜面彩虹赋能”积极自我认知的强化



策划者独白：你是谁，不是别人口中的碎言，更不是别人键盘下的冷语，是你血液里奔涌的不屈，你骨子里镌刻的骄傲，你眼底永不熄灭的热烈。撕掉所有别人贴的标签，让任何美好的词贴满全身，并挺直脊背，坚定而勇敢的看着自己说：“对！我就是这样的美好！我喜欢我自己！”

3. “律动心灵，舞动青春”校园歌舞快闪活动

活动目的：将校园心育与美育、体育相结合，联合社会爱心机构共同协作，编排歌曲与舞蹈，创新心育实践，让艺术展演疏散学生们的心理压力，丰富学生们的精神世界，提升学生们的身体素质。

活动时间：5月22日大课间20分钟

活动形式：歌舞快闪，不提前通知，惊喜呈现

活动参与：全体师生



策划者独白：本活动征集的 27 名学生志愿者中，全是女生，经了解发现，其中多数有抑郁服药史，甚至仍在服药，但在持续 5 次，每次长达 3 小时的歌舞训练中，她们挥汗如雨，用心且专注，被否定后擦干眼泪，下一次又准时报到……除一人临时退出外，

全员呈现在最后的表演中。美国体育运动医学与科学杂志的一项研究表明，舞蹈对认知和抑郁有显著的改善效果，激活前额叶皮层与海马体，增强执行力与记忆力，既锻炼身体又锻炼大脑，与队友的相互配合还能产生社交连接，这也能显著提升主观幸福感，助力身体多巴胺的分泌。

4. “三方聚力，护航成长”家校社共筑未来

活动目的：携手区政协向家长传递正确的心理健康知识，帮助改善家庭教育理念与方法，增进亲子关系；在社会招募优秀毕业生返校为在校学生扫除求学中的迷茫，为未来的拼搏指明方向。

活动时间：5月的第二周和第三周

活动形式：工作策划会；家长教育指导讲座；交大学长赋能高考交流会

活动参与：自愿报名的家长、高三年级学生



策划者独白：父母对孩子的过度干涉、严格掌控源于他们对未来不确定性的过分担忧，高三学子对高考的过度紧张依旧源于他们认知里对未来担忧事件的灾难化，而所谓减压，其实只要你听说了外面的世面，你不再把自己限制在狭窄的认知圈里，你知道了未来的自己有多种可能，你便不再焦虑。

5. “阳光心灵，成长同行”发挥心育基地校辐射作用，开启心育帮扶计划

活动目的：发挥区级心育工作室的辐射作用，针对我区乡镇学校心育资源不足的问题，旨在通过公益讲座进校园、资源帮扶等形式，提升我区乡镇学校对学生心育的重视，促进学生的身体健康发展。

活动时间：5月的最后一周

活动地点：云鹰小学、岳化一小、道仁矶中学、陆城中学

志愿者老师：谭华、杨红丹、付银玉、兰青、邓瑶、彭滢、沈文娟、朱丽、蔡云

活动形式：区心育工作室线下研讨会、公益讲座进校园





七、活动总结

新时期心理健康教育工作面临着新的挑战和要求，尤其是广大农村学校。中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布的我国第四本心理健康蓝皮书中《2024年我国欠发达地区农村学生心理健康报告》中显示，相比诚实青少年，我国欠发达地区农村学生心理健康问题相对突出，主要表现在抑郁风险更高、学业适应困难、心理创伤发生率高、行为问题显著以及积极心理品质有待提升等方面。报告指出，70.4%农村学生无抑郁风险；21.5%的农村学生有轻度抑郁风险；8.1%的农村学生有抑郁高风险。农村学生抑郁风险检出率高于以往我国青少年抑郁风险检出率，且随着分数的降低，抑郁风险检出率升高，父母关系越差的学生抑郁风险检出率最低，父母关系很不和睦的学生的抑郁风险检出率最高，当学生认为父母不理解自己遇到的困难时，抑郁风险较高。

基于以上无法逃避的现状，提升农村校心理健康教育工作的理念与能力，不再让学生心育仅仅困顿于学校，而应该联手家庭、政企、社会等多方面去普及积极心育理念并创新心育实践是我校本届心理健康月活动的核心指导方针，初始艰难，但意义重大。

1. 最大程度的让整个校园被积极心理品质、积极情绪、积极自我认知的具象化表达与展示浸润，提升了广大学生对积极心理素质的理解与内化。

2. 最大范围的发动学生家长参与活动互动，让家长习得沟通之法，体会到被认可的感动，更让学生愿意聆听家长的智慧，助力自身的成长与成才。

3. 最大力量协同家校社多领域的领导及骨干，共同协商、合力策划、积极实施系列活动，将家庭、社会、学校架构成整体，共同促进学生身心健康。

八、活动反思

每年的五月是学校心育工作者们最忙碌，也最有成就感和存在感的月份，每一个宣传展板的文稿选取和编辑，每一个活动环节的设置都需要我们把握时代的心育现状与政策，把控全局，将爱润学生这一理念放在活动靶心上。

同时策划过程也是对学校日常心育工作的一次极好的反思与梳理，如这学期学生表现出的最普遍的心理问题是什么，最迫切的心理需求是什么，给过哪方面的宣传与帮助，还需要哪方面的力量加入才能达到最优效果等。

很快全员心育的理念已经蔓延起来了，我们很荣幸在这孜孜不倦，默默无闻的四年校园心育工作中，也滋生了许多拥有心育理念的科任老师，相信，不久的将来，我校学生心育一定不再是心理老师的事，我们更多的老师将会把学生心理健康教育贯穿教学和日常教育的全过程，也定会有更多的家长，愿意与我们真正形成合力，全面且实效的提升全体学生心理健康素养。

“教育是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”