

拥抱最美的自己

——湖南省保靖民族中学心理健康教育月活动月案例

一、案例概要

作为青年初期的高中生，正处在从幼稚的儿童期向成熟的青年期过渡的时期，处于与儿童的外界获得时期相对应的内部获得时期，在理智、情感、道德和社交等方面，还处在人格化的过程中，生理与心理、心理与社会关系的发展是不同步的，具有异时性和较大的不平衡性。所以，对高中生的心理健康教育是非常重要的，可以培养其抗挫折能力、抗自卑心理、提高认知能力、学会自我心理疏导等，让学生充分了解自己积极的、发展的、闪光的、可爱的那一面，从而学会与自己的不良动机作斗争，拥抱最美的自己。

因此，我校确定本次心理健康活动月以“拥抱最美的自己”为主题，开展一系列活动，帮助学生形成良好的个性，让他们能在最美的年华，绽放最美的青春。

具体安排如下：

参与对象	活动内容	时 间
高一、高	团体辅导	4月10—17日
全校学生	冷暴力手抄报	4月30日
	“心理”有话我要说	5月12日
高二艺术	心理话剧比赛	4月30日
高三年级	心愿卡、“感恩一路有你”	5月25日
	团辅“拥抱最美自己”	5月17日
部分家长	线上课《做孩子的赋能人》	5月25日
	心理健康“倡议书”	5月20日
班主任	班主任素养大赛、主题班会	5月14—16日

二、主要做法

(一) 活动多样

1. 团体辅导

“单丝不成线，独木不成林”。生活在集体中，就要学习如何与人相处，敞开心扉，主动接纳，学会沟通，树立积极主动的人际交往态度，才能收获真正财富。为培养学生合作精神和人际沟通能力，4月10日到17日，结合学生特点，我校高一和高二开展了击鼓颠球、你说我话等趣味游戏。寓教于乐，学生乐在其中，既检视了团队的凝聚力，提高了同学在团队中的参与度与互动程度，又让同学们体会到了信任、沟通和合作的重要性。



你说我画，沟通很重要



击鼓颠球，配合为主

我们巾帼不让须眉

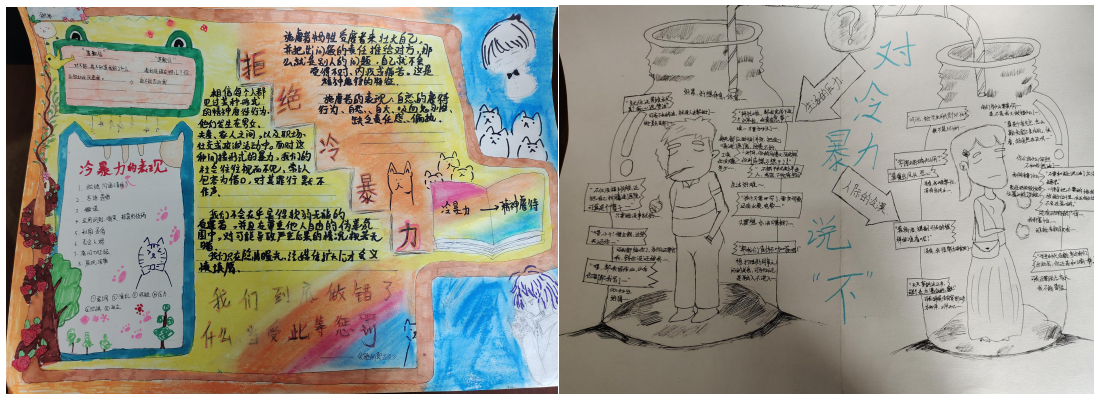
2. “拒绝冷暴力”手抄报

“校园冷暴力”主要是指师生或同学间非肢体的攻击行为，具体表现形式包括歧视、嘲讽、羞辱、漠视、孤立、疏远等行为，最终将对受害者造成难以恢复的心理创伤。为拒绝校园冷暴力，让学生知道冷暴力的可怕，4月30日，我们面向全体师生开展“拒绝冷暴力”的学习宣讲活动，组织全校学生开展拒绝冷暴力手抄报活动，并把优秀用品放在学校宣传栏中展出，让同学们明白：善待别人就是善待自己，“与人为善”，生活就会充满阳光。



刻意的逃避，会伤害到我

一等奖作品《我只是不喜欢说话》



校园暴力手抄报一等奖作品

3. 心理话剧

4月30日，在校园艺术节上，高二特长生的心理话剧《父亲》搬上了舞台，以歌舞的形式，展现的是单亲家庭中，父女俩正确处理青春期早恋，最终化解隔阂收获亲情的故事。该话剧获得了校园一等奖，并通过网络发布，社会反响良好。



面对“父亲的信”孩子后悔了



以歌舞的形式结束话剧

4. 为高三学子加油

又是一年毕业季，为激励高三学生创造辉煌，翻开人生新篇章，5月12日，我校开展了“心理有话我要说”的活动。高一、高二年级全体学生以班为单位，录制多条励志加油片段，呼喊出自己的理想，在为他人加油的同时，也为自己鼓劲。



高二16班全体学生对高三的祝福



学生对未来的规划和祝福



我们的教师也有“话”想说

学生“心理有话”

(二) 高三特别活动

1. 减压快闪活动

5月25日，保靖民族中学为高三学子开展减压快闪活动。校园里，操场上、花坛里、走廊上，2000余张载满学弟学妹们祝福的彩色卡片随风飘动。吃完午饭后，高三学子三五成群驻足在彩色卡片前一张张翻阅，时不时跟旁边的同学分享着让自己感动的文字。百余朵向日葵伴随着老师寄语分布在校园各处，遇到喜欢的寄语时，高三学子笑着把它和向日葵一起带走，继续勉励自己。教学楼下，五位高三年级老师戴着眼罩张开双臂，同学们可以自行上前索要“爱的抱抱”。活动伊始，三两同学你我推诿，观摩一阵后，都放开胆子去拥抱自己“心仪”的老师，伴随着笑声，空气里都充满了爱的味道。整个快闪活动持续30分钟左右，在欢乐的氛围里落下帷幕。

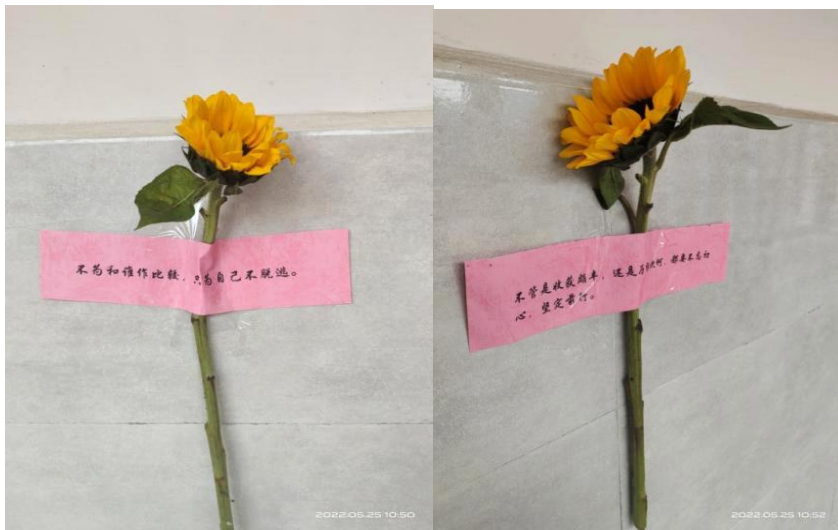


525 当天的宣传篇

校道上挂满了对高三学子的祝福



高三学生和“蒙眼教师”深情拥抱，可以自主选择教师进行拥抱



每朵向日葵都送去一句不一样的话语



教学楼里处处有温馨的向日葵

自信的笑容

2. 素质拓展

5月17日，高三1400多名师生与我校书记、校长全程参与了素质拓展活动。本次素质拓展训练项目根据学生的身体素质情况而设定的。能激发、调整、强化、升华参训者的心理、身体、品德素质，使参训者在自信心、责任感、适应性、创新能力、群体合作精神等方面得到增强。



学生和老师一起“宣泄情绪”



我们写的是“不负韶华”



师生同乐，吹掉压力



你是我坚强的后盾



我们在努力勾勒我们的未来

(三) 多方联动

1. 开设了线上家长课堂和微信群

我校向健慧老师针对孩子成长中出现的心理问题，上了多期家庭教育公益课堂，主要内容是告诉父母，其实孩子最好的玩伴就是自己，另外还开设了家长微信群，家长们可以随时的在群内分享自己的故事和困惑。



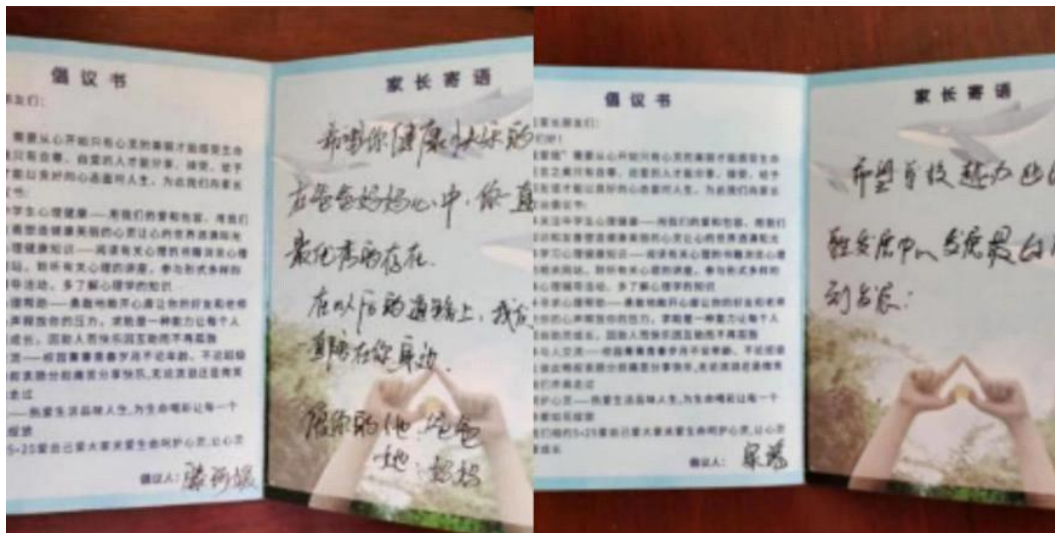
向健慧老师在线家长课堂



家长微信群里，每日推送教师自己录播的“心灵鸡汤”

2、散发倡议书。

5月20日，家长对心理健康知识的宣传，是一项非常重要的途径，家庭环境是孩子成长的第一环境，也是不可或缺的一部分，让家长了解心理健康的重要性共同为孩子的成长守护一片心灵净土。



家长对孩子的真心话



愿你：乘风破浪

3、教师培训。

立德树人，人人有责。开展第四届班主任素养大赛。我们倡导每个班主任都是心理辅导员，都是兼职心理健康教师。5月14——16日，我们针对早恋和珍爱生命两个内容，在全校开展班主任主题班会讲座与培训，并要求全体班主任上课，利用他们与学生亲近的优势，最快最有效的开展一线心理辅导，为帮助学生顺利度过生理、心理成长的“暴风骤雨”期而共同助力。



高一 8 班 龙春花老师的《感谢有你》 高三 5 班 向凤老师正在授课



高一 18 班主题班会《早恋》 高一 6 班学生主持的心理班会课

三、效果启示

(一) 案例活动特色

1、参与面广。

本次活动得到了我校领导的高度重视，全校师生全力支持并且参与。从 4 月开始规划，5 月开始具体实施，我校 4000 多名师生积极参与，氛围感足，其中高三减压活动《爱的抱抱》得到了保靖电视台的报道，同时发表在新湖南网站上，在县内起到了一定的引领示范作用。



学生和教师的拥抱

保靖民族中学为高三学子开展减压快闪活动

新湖南客户端·教育资讯
2022-05-26 12:42:07

阅读: 14545

科教新报·新湖南客户端讯(通讯员 杨瑞宇 彭春芳 彭贤梦)“你看这个学妹写的,我有被激励到!”“我想跟两位老师爱的抱抱。”5月25日,保靖民族中学为高三学子开展减压快闪活动。



操场上、花坛里、走廊上,2000余张载满学弟学妹们祝福的彩色卡片随风飘动。午饭时,高三学子三五成群驻足在彩色卡片前一张张翻阅,时不时跟旁边的同学分享着自己感动的文字。百余朵向日葵伴随着老师寄语分布在校园各处,遇到喜欢的寄语时,高三学子笑着把它和向日葵一起带走,继续勉励自己。

教学楼下,五位高三年级老师戴着眼罩张开双臂,同学们可以自行上前索要“爱的抱抱”。活动伊始,大家都不敢上前,观摩一阵后,都放开胆子去拥抱自己“心仪”的老师,伴随着笑声,空气里都充满了爱的味道。整个快闪活动持续30分钟左右,在欢乐的氛围里落下帷幕。

新湖南 主流新媒体 移动新门户

前往下载

新湖南对我校高考减压活动的新闻报道

2. 注重实效

我们不光仅仅是对教师和家长进行心理学知识的相关培训和宣传,更多的是让他们一起参与到我们的活动中,心理活动的设计重在学生的体验,让他们在氛围中体验其中的道理,重视孩子的情绪和感受,从而达到心灵的触碰的效果。

3. 多渠道结合。

我们的目标不仅仅坐落在学生层面,针对家长 and 教师我们做到全员普及心理健康知识,从小问题着手,反应大智慧,不断地给学生和家长提供“心理鸡汤”,层层紧扣,达到普及和干预的效果。

(二)、经验启示

1、普及心理知识,全员共同成长。传统教育中忽视最多的就是心理健康教育。片面的认为学生出现心理问题就只是针对学生,其实不然。学校、家长都是重要因素,心理知识不能仅仅靠心理健康教师,更应该发动学校班主任教师让他们全员成为心理辅导员,同时面向家长宣传相关的心理知识,三管齐下,共同维护学生的心理环境。

2、可行性和时效性相辅相成。心理成长本身是难以预见的,随着年龄的增长学生也会面临不同的心理困惑,要针对当前学生最为困惑的问题进行回应,做到

预防心理问题的发生。通过常规的教育训练来培养学生心理品质提高学生基本素质，具体可以包括：情感教育、人际关系处理、考试焦虑、学习困难、沟通困难等，课程的设计要由可操作性。

心理健康教育不仅是学生全面发展、可持续发展的需要，也是德育工作的重要环节。心理健康教育不仅拓展了传统德育的范围，我校心理健康月本着以预防、疏导为主，在尊重、信任和理解的基础上，促进青少年学生形成健康的心理和健全的人格。以心理健康活动月为纽带，打造校园健康和谐的氛围，为孩子的成长保驾护航。

附件：

组织人员名单：

杨源、向健慧、石萍、杨瑞宇（保靖县教体局）、肖寻