



敞开心扉，让陪伴成为我们心底的阳光

——2022年边城高级中学开展“心理健康月”系列活动案例

一、案例概要

为全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，加强和推进我校心理健康教育工作，创设积极健康和諧的成长环境，提升学生积极心理品质，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，在“5·25”全国心理健康日来临之际，我校于4-5月份开展了心理健康月系列活动。

通过开展心理健康教育知识讲座：“敞开心扉，让陪伴成为我们心底的阳光”四格漫画竞赛、主题班会；《被讨厌的勇气》家校读书活动；家庭教育专题讲座宣传；“我参与·我完善·相伴共成长”——心育家园建设等系列活动，宣传和普及心理健康、家庭教育等相关知识，引导师生、家长积极关注心理健康问题，不断提升心理健康意识，从而逐步消除对心理疾病的病耻感，提升家长和师生的心理自助及求助能力，进而达到家校协同关注心理健康，积极为学生搭建起锻炼心理素质、提高心理承受能力的平台，共同创设健康、和諧、向上的成长环境的目的。

我校心理健康活动月系列活动历时一个多月，形式多样、动静结合，为“两考”保驾护航，为师生筑起桥梁，为周边示范引领，得到了师生、家长、社会的一致好评。

边城高级中学2022年“525心理健康月”活动方案

通过开展“5·25”心理健康月系列活动，宣传和普及心理健康知识，指导家长了解、尊重新时代学生的成长需求及行为特点，树立正确教育观念，践行科学教育方法。同时，通过引导师生、家长提高心理健康意识，加强心理健康知识普及，逐步消除对心理疾病的病耻感，提升家长和学生的心理自助及求助能力，为学生搭建起锻炼心理素质、提高心理承受能力的平台，达到家校协同关注心理健康，共同创设积极健康和諧的成长环境的目的。

一、活动主题
敞开心扉，让陪伴成为我们心底的阳光。

二、活动时间
2022年4月-5月

三、活动对象
全体师生及学生家长

四、活动安排

- 国旗下讲话**
活动内容：通过国旗下讲话，开展“525”心理健康月系列活动启动仪式。
活动时间：5月9日
责任部门：心育中心
- 心理健康教育知识讲座**
活动目的：增强教师识别和应对学生心理危机的能力。
活动时间：4月18日
责任部门：心育中心、德育处
- 家庭教育专题讲座、宣传**
活动时间：4月23日—5月23日，疫情原因，可采取线上或公众号、宣传栏等方式进行。
责任部门：心育中心
- 《被讨厌的勇气》家校读书活动**
活动时间：4月25日-5月31日
责任部门：心育中心、德育处、高一、高二年级
- “敞开心扉，让陪伴成为我们心底的阳光”主题四格漫画竞赛活动**
活动时间：4月25日-5月9日
活动要求：以A4纸创作四格漫画，高一高二每班5月9日下班前至少上交2幅作品，上不封顶。
展出时间：5月16日—5月27日
责任部门：心育中心、艺术中心、高一、高二
- 举办“敞开心扉，让陪伴成为我们心底的阳光”主题班会。**
活动时间：5月16日-5月20日
责任部门：心育中心、德育处
- 心理知识长廊（展板）**
展出时间：4月18日—5月27日
责任部门：心育中心
- “我参与·我完善·相伴共成长”——心育家园建设活动**
(1)“我心之声”留言墙板块。
(2)“花园阳台”板块。
(3)“我心中的沙具”板块。
(4)“心灵成长的阶梯”心理读物板块。
活动时间：5月9日-5月31日（集中宣传期），其余任意时间皆可。
责任部门：心育中心、高一、高二、高三年级
边城高级中学心理健康教育中心
2022年4月18日



二、主要做法

1. 按下心理健康月启动键

为了增加心理健康月的仪式感，使学生从心理上重视、从行为上支持心理健康月系列活动，我校于5月9日“按下心理健康月启动键”。在启动仪式上，我校心理健康教育中心主任阳群、高一年级337班学生代表邓光珍分别作了发言，号召全校师生以活动月为契机，关注心理健康，敞开心扉，共情陪伴，提高维护心理健康的意识，积极参与学校心理健康活动月的系列活动。校长彭大才在启动仪式上强调，健康月活动主要是面向全体师生、家长宣传心理健康教育知识和理念，培养师生积极乐观的心理品质，创设积极、健康、和谐的成长环境，从而助推学校心理健康教育工作取得实效。

2. 心理健康知识讲座

为进一步提高班主任心理健康教育水平，增强教师识别和应对学生心理危机的能力，促进学生健康成长，4月18日，我校心理健康教育中心举行心理健康教育知识专题讲座。我校心理健康教育中心主任、专职心理教师阳群以《育人育心，任重道远》为主题，结合相关教育案例，分析青春期学生的心理特征，围绕常见的心理危机识别与应对策略等方面进行讲解。从专业角度剖析问题产生的根源，并提出有效的心理危机应对方法，为班主任老师们准确识别、有效干预、科学预防学生心理健康问题提供了专业指导。



心理健康教育知识讲座

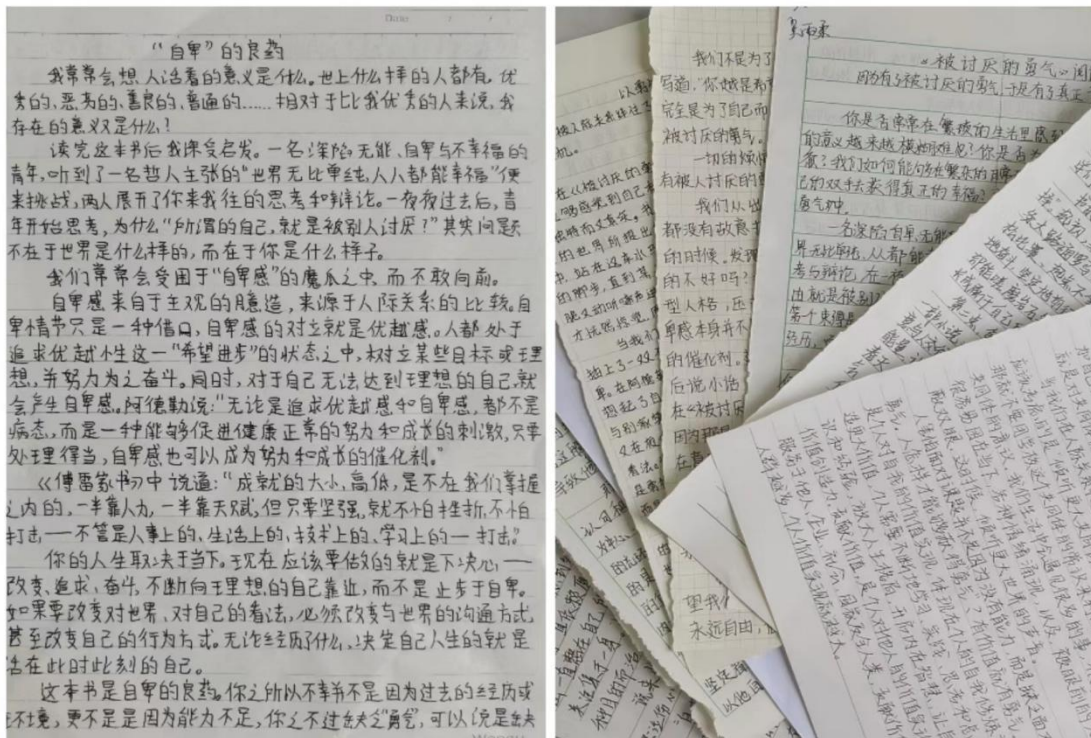


3. 家庭教育专题讲座、宣传

为引导家长、师生提高心理健康意识，了解、尊重新时代学生的成长需求及行为特点，树立正确教育观念，形成家校共育的良好氛围，帮助孩子们调整好心态，促进学生身心健康和全面发展，按照教体局安排，并结合我校实际情况，于4月23日晚开展主题为《守护心理健康、懂得珍爱生命、陪伴阳光成长》的线上家庭教育专题讲座，我校以各班级为单位，由班主任组织学生集中观看。教师运用手机扫描图片二维码自主学习，家长扫描图片二维码收看直播，并要求家长以截屏、拍照等方式将收看情况发至班级群，由学校统计收看结果。

4. 《被讨厌的勇气》读书会活动

以心理健康月为契机，我校倡议：开卷有益，呵护成长。杨绛先生说，读书，能让你遇见更好的自己。阅读，它有一种力量，让我们沉于思，静于心，在墨香环绕的世界里，也许我们能更好地看清自己、认识自己。借以此活动，我们期望家校、师生、亲子通过共同阅读这种最简单的方式打开彼此的心灵世界，拉近彼此心与心的距离。读书倡议活动开展以来，师生、家长积极参与到阅读活动中来，截止到5月底，收到读书心得近百余篇。手捧书籍，就是手捧希望；开卷读书，就是打开心灵之窗、世界之门。



《被讨厌的勇气》读书分享



5. “敞开心扉，让陪伴成为我们心底的阳光”主题四格漫画竞赛活动

为调整学生心理，倡导凝聚陪伴的力量，在心理健康月之际，我校举行了“陪伴”主题四格漫画竞赛活动。活动以“陪伴”为主题向全校学生征集心理四格漫画作品，以期同学们用丰富多彩的漫画形式表现自己在成长过程中所体验到的陪伴的力量。同学们通过手中的笔，让“陪伴”在心中不再是一个抽象的概念，而是与生活、学习息息相关的所有能够观察、感受、体验和想象到的一切。绘画作品也不再只是一幅简单的画作，它更是情绪的出口、情感的寄托。自活动开展以来，同学们踊跃参与，共收到学生作品近百余幅。经组织学生大众评选及教师专业评选，共评选出一等奖2名，二等奖6名，三等奖10名。



心理四格漫画展出及大众评选

6. “敞开心扉，让陪伴成为我们心底的阳光”主题班会活动

5月23日-27日，我校组织开展“敞开心扉，让陪伴成为我们心底的阳光”主题班会活动。本次主题班会教育活动，重点突出学生的主观能动性，采用学生互动、抒写“你的闪光点”“我的容忍线”的表现形式，积极调动学生的主动性和参与性。同时，真诚地“敞开心扉”，让同学们在活动的过程中不仅仅讲述了



自己的心声、发现他人的闪光点，亦让同学们明白朝夕相处的陪伴能够在我们心中生根、发芽，开出诱人的花朵。



组织各班开展“敞开心扉”主题班会

7. 观看《成长不烦恼——湖南省中小学生心理健康专题课》

5月23日-27日，我校组织学生观看由湖南省教科院心理教育与生涯发展研究中心主任、湖南省心理教研员、心理学硕士、教育学博士、国家二级心理咨询师彭玮婧老师主讲的《成长不烦恼——湖南省中小学生心理健康专题课》。通过专题课的学习，同学们掌握了一些基本的心理健康知识和技能，并通过交流和探讨，逐步加深对挫折和困难的理解，为应对挫折和困难打下了基础。



组织观看《成长不烦恼——湖南省中小学生心理健康专题课》

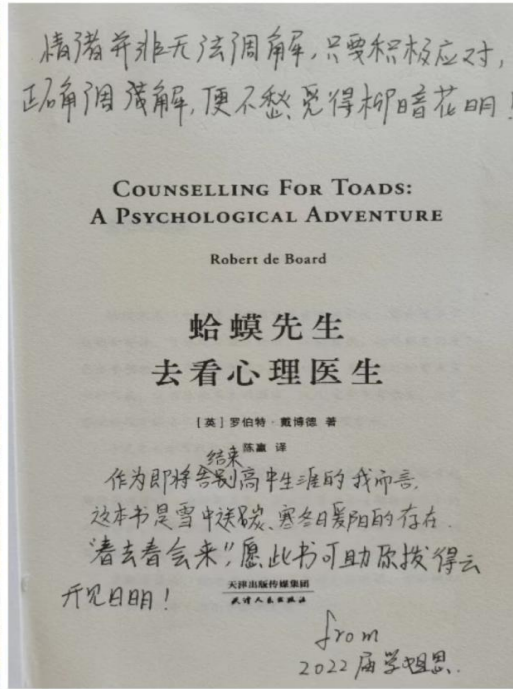


8. “我参与·我完善·相伴共成长”——心育家园建设活动

心理健康教育中心是学校实施心理健康教育的主要阵地，是师生释放心灵、敞开心扉的主要场所，心育中心的建设对师生具有重要的陶情、育美、育心灵的作用，对于师生的心理健康、个性发展具有积极的心理暗示作用。鼓励师生参与心育中心的建设活动，能够让师生的更好地融入心育环境，展现主人翁意识，完善属于自己的心育家园。“我心之声”留言墙板块，让学生能够尽情地述说自己的心声。“花园阳台”板块，开展认领花草植物活动，进行生命教育，营造心育氛围。“我心中的沙具”板块，鼓励学生把“我心中的沙具”摆放于沙架中，让沙盘游戏“活”起来。“心灵成长的阶梯”心理读物板块，举行“传递温暖，‘书’送希望”赠书活动，让心灵成长之书帮助更多的人。



学生参与“我心之声”留言墙板块活动



高三年级学生参与“‘书’送希望”心理读物活动

三、效果启示

1. 育人育心，率先垂范。

本次心理健康月活动由四月开始预热，五月进入活动高潮。知识讲座、漫画竞赛、主题班会、家庭教育、视频观看、心育家园建设等系列活动动静结合、形式多样、精彩纷呈。通过师生参与活动及媒体大力宣传，基本达到了育人育心，率先垂范的效果。同学们在活动中积极思考、融入情感，关注心理健康、挖掘自身潜力，在校园中形成了良好的心理健康教育氛围以及助人自助的影响效力。



学生对心理健康月系列活动的评价



2. 扩大影响，辐射周边。

在各校开展心理健康教育活动期间，我校心理健康团队教师受邀前往花垣县窝勺中心小学、花垣县第四小学、花垣县龙潭镇中心小学、华鑫学校等地开展“温暖送教”活动。以“认识自我”、“人际沟通”、“情绪调控”等为主题为周边学校开展心理健康讲座和心理课，帮助学生了解心理健康知识，增强学生心理健康意识，从小学时期开始学会关注心理、关爱自己、关心他人。同时也加强了各校之间心理健康教育的经验交流，为我县心理健康教育工作的均衡发展助力。



边城高级中学阳群老师受邀前往窝勺中心小学开展讲座

3. 探索创新，行稳致远。

心理健康教育不是一朝一夕的事，也不仅仅只是一次活动的事。它更多的时候是一种“隐性”的教育，需要学校、家长和社会潜移默化的熏陶。我校将持续探索、创新心理健康教育模式，稳扎稳打，使得心理健康教育工作行稳致远，让每位学生的心灵充满阳光，从而健康成长。



附相关新闻链接：

1. 湖南日报·新湖南报道：《筑牢“防护墙” 育人更育心——边城高级中学开展心理健康教育知识讲座》

<https://m.voc.com.cn/wxhn/article/202204/202204200811137158.html>

2. 花垣教体微信公众号报道：《关爱自我 从心开始》讲座（辐射学校）

https://mp.weixin.qq.com/s/mEF477aX_ZmDzewbfA1JpA

3. 边高人微信公众号报道：按下心理健康月启动键

<https://mp.weixin.qq.com/s/aAcGMLEIZGbbPoXhtz7P1g>

4. 边高人微信公众号报道：边城高级中学“陪伴”主题心理四格漫画竞赛活动

<https://mp.weixin.qq.com/s/s0ItD2h1daSBiuKIzRBIXg>

附件：

活动组织人员：

阳 群 田儒慧 钟 静

职能分工：

1. 活动策划：阳 群 钟 静
2. 活动组织：阳 群 田儒慧
3. 活动总结：阳 群