

# 关爱自我，从“心”开始

## ——龙山县第一职业中学 5.25 心理健康月活动案例

### 一、案例概要

王安石的“爱己者，仁之端也，可以推以爱人”，奥斯卡·王尔德的“爱自己是终生浪漫的开始”，告诉我们关爱自我十分重要。卓别林的《当我真正开始爱自己》，让我们看到了懂得关爱自我后幸福感的提升与心灵的成长。而当前新冠疫情给当代青少年带来的巨大心理冲击，飞速发展的社会为青少年带来的更大的压力、机遇与挑战，让我们意识到自我关爱已经从幸福人生的追求变成了一种基本的生存行为。因此，我们将本次心理健康月活动的主题确定为“关爱自我，从‘心’开始”，旨在唤醒学生自我关爱意识，引导学生关爱自我。

秉承着育人先育心，育心先知心的理念，我们从中职生的发展特征出发，结合我校中职生现状，设计相关活动。坚持全员参与、家校共育、“三位一体”的原则，由点到面，设计全方位覆盖的心理健康月活动。具体活动安排如下：

活动对象	活动内容	活动时间	活动负责人
全体师生	《关爱自我，从“心”开始》 心理健康月启动仪式	5月9日	张媛、向丽芳、张雪琴
	宣传栏《心理健康知识》	5月10日-5月30日	向丽芳
	《关爱自我，从“心”开始》 校园之声广播	5月11日，5月18日，5月25日	张雪琴
	《关爱自我，从“心”开始》 国旗下讲话	5月16日	张雪琴、杨薇
	《关爱自我，从“心”开始》主题班会	5月18日	张媛、张雪琴、向丽芳、
	《关爱自我，从“心”开始》 心理游园会	5月23日	张媛、向丽芳、张雪琴
中职三年级 学生	《知己知彼，迎战高考》考前讲座	5月20日	张媛
中职二年级 学生	《关爱自我，从“心”开始》征文评比	5月18日-5月30日	张媛、向丽芳、王青林
中职一年级 学生	《关爱自我，从“心”开始》手抄报评比	5月18日-5月30日	张雪琴、王青林
中职一年级 学生	《了解抑郁症》心理健康讲座	6月5日	杨薇
中职一、二年级 心理委员	《携手共进，并肩同行》心理委员培训	5月19日	张媛、张雪琴、向丽芳、
全体学生家长	组织收看《成长不烦恼——湖南省中小学生心理健康专题课》第二季	5月31日	王青林

在学校领导的支持下，通过心理老师的努力，班主任的配合，与学生的积极参与，本次心理健康月活动圆满结束并受到了学生、老师、家长的一致好评。

## 二、主要做法

在案例概要中，我们提到，根据学生的发展特征，针对不同对象，设计了相应的活动。为了使活动能够真正有利于学生的成长，我们从唤醒意识、体验感悟、成长应用的理念出发，对活动进行了精心的设计，并用心安排活动时间，最后将本次活动划分为层层递进的四个篇章。

**第一篇章：“心”起点。**由“关爱自我、从‘心’开始”心理健康月活动启动仪式正式拉开序幕。同时开展心理健康专题讲座、主题班会，利用国旗下讲话、校园之声广播站进行推广。进一步宣传心理健康知识，唤起关爱自我意识，提供关爱自我方法，在学生心中埋下“关爱自我”的种子。

**活动一：心理健康活动月启动仪式。**

5月9日，本次启动仪式由主管学生德育工作的鲁承鹏副校长主持，在启动仪式上，鲁校长宣读了《关爱自我，从“心”开始》活动倡议书，介绍了本次活动的主要内容，激起学生对活动的兴趣。



心理健康月启动仪式

## 活动二：心理健康知识宣传

自5月10日起，在学校主干道上放置心理健康知识宣传展板，在课间、午休、晚饭后，吸引学生、老师驻足阅读，营造良好的校园氛围，宣传心理健康知识。



心理健康知识宣传栏

## 活动三：校园广播之声传递关爱自我之音。

自5月11日开始，连续三周，将原定于每周三的“健康心理，精彩人生”栏目播报内容聚焦于“关爱自我”，以学生之口，从学生自身的角度，诉说关爱自我的重要性，传递关爱自我的方法，号召全体师生关爱自我。



校园之声广播

#### 活动四：国旗下讲话

5月16日，20级师范1班的周颖超同学做了以《关爱自我，从“心”开始》为主题的国旗下讲话，她从自身经验出发，与同学们分享了自我关爱的意义，中职生如何更好的关爱自我等内容。使关爱自我的话题再一次在师生间推向高潮。



国旗下讲话

#### 活动五：主题班会

经过启动仪式的预热，校园广播之声、国旗下讲话的宣传、号召，关爱自我已经成为了学校里的热门话题，学生的内心获得了一定的触动。这时候，利用每周三的班会课，开展主题班会，为学生提供分享、探讨的机会，使前期活动中的触动与收获得到升华与内化。同时，在班会活动中，将征文比赛、手抄报评比的任务分别布置给学生，保持“关爱自我”话题不止，学生对“如何关爱自我”的思考不停歇。



主题班会

## 活动六：专题讲座

针对不同学生群体的不同需求，我们开展了高三考前讲座、高一心理健康专题讲座。

5月20日，对即将参加对口升学考试的学生进行高考前讲座，帮助他们更好的应对高考。

6月5日，我们有幸请到了湘雅附二医院精神卫生研究所的在读博士研究生郝玉竹，从专业的角度为中职一年级学生解读了抑郁症以及抑郁症的预防。我们还邀请了城区其他学校的心理老师同听讲座，实现资源共享。



心理健康专题讲座

**第二篇章：“心”体验。**此篇章以心理游园会的形式开展，根据中职生心理发展特征，设计相应活动，旨在让学生在在游戏中感悟关爱自我的意义，感受不同的关爱自我方法。根据中职生的培养目标，我们将心理健康月活动与学生技能结合起来，开展了富有中职学校特色的心理游园会活动。

此次心理游园会共设“心”诉说、“心”挑战、“心”展示三个区域。

**区域一：“心”诉说。**开展“心情树洞”活动，给有需求的学生提供诉说的渠道。在本区域，我们还设置了集思广益墙，收集学生在情绪低落时采用的调节方法。帮助学生体会到不良情绪人人都有，用正确的方法调节才是关键。

**区域二：“心”挑战。**设置对于中职生而言难度适中的挑战游戏。如两分钟内完成七巧板、两人五子棋、投壶等。这些活动，是中职生非常感兴趣的，同时，

也是他们通过努力可以完成的。学生通过不断的尝试、不断的努力、成功的挑战，提升了学生的自信心。我们为完成挑战的同学提供了奖券，不同奖券的数量提供不同等级的奖品兑换，这不仅提升了学生的挑战欲望，也强化了成功体验。

**区域三：“心”展示。**利用学校“职业宣传周”活动，为学生提供展示专业技能的机会。

许多中职生已经习惯了“差生”的标签，然而，衡量个体的标准并非只有单一的学习成绩。“心”挑战、“心”展示活动旨在为学生提供多元的成功机会，帮助中职生看到自己身上的闪光点，提升自信心，发现更丰富的自我。



“心”体验活动

**第三篇章：“心”成长。**通过手抄报制作，征文比赛的形式，帮助学生将“心”起点、“心”体验中的收获进行升华与内化，并应用于日常生活与学习，实现自我关爱种子的生根发芽。



第四篇章：“心”纽带。为了使未来学校心理健康工作更有效的开展，我们还特别设计了第四篇章“心”纽带。

我们对各班心理委员进行岗位培训，有效地发挥其在教师与学生间纽带作用。

组织家长观看《成长不烦恼——湖南省中小学生心理健康专题课》第二课，家长教育意识的提升是学校教育有效开展的有力保障。



班级心理委员培训

### 三、效果启示

#### （一）活动特色与成效

1、活动层层递进，由外向内，从唤醒学生自我关爱意识到体验自我关爱意义、自我关爱方法再到个人成长与生活应用，让学生在心理健康月活动中真正有所得、有所获。

2、与学校的“职教宣传周”活动相结合，结合中职生心理发展特征，打造具有职校特色的心理健康月活动。

3、多种方式评估活动效果。（1）从学生的参与度评估活动效果。在游园会活动中，每一区域的活动都有大量的学生排队参加，我们准备的五百份奖品也在1小时内就兑换完毕。征文比赛、手抄报评比活动中，上交作品数量多，质量高。班级心理委员评估本班学生活动参与积极性。活动月开展前，为班级心理委员发放学生参与度评估细则，班级心理委员观察本班学生互动参与情况，如实填写学生参与度评估表，帮助学校心理老师评估活动效果。（2）随机问卷调查。借助心理委员的桥梁作用，在各班随机发放问卷调查，评估活动效果。问卷包括学生对活动的满意度，以及自我关爱的相关内容。

#### （二）活动反思

1、充满职校特色的心理健康月活动充分体验出了我校育人先育心，育心先知心的教育理念。

2、突出三全育人。全面育人，全程育人、全方位育人指出，学校所有部门、所有教职工都负有育人的职责，强调育人要贯穿学生学习成长的全部过程，强调学生的全面发展。在今后的活动中，可以充分调动班主任、科任老师力量，实现全面育人的同时，也可实现全程育人。

在未来的心理健康教育工作中，我们将不忘初心，继续前行；不断探索、勇于尝试，逐步实现心育的“三位一体”化与常态化发展，有效提升学生心理健康水平。

**活动组织人员名单：**张媛、张雪琴、向丽芳、王青林、杨薇



