

# “疫”路相伴，心向阳光，健康成长

## ——湘西州溶江中学 525 心理健康教育月活动月案例

### 一、案例概要

“新冠”疫情又一次席卷而来，给原本平静的校园生活增添了不少的惶恐、焦虑和不安；给学生的学习生活带来一定的影响。每周停课停学进行全校师生的核酸检测，打破了学生学习生活的秩序，浮躁、不安、对未来的不确定随之而来。为了不断提升学生心理健康素养，培育学生积极的心理品质，宣传普及心理健康知识，营造和谐文明的校园心理文化氛围，因此，我们确定了本次心理活动月的主题为“‘疫’路相伴，心向阳光，健康成长”，开展了心理健康教育月活动系列活动。

湘西州溶江中学作为“湖南省中小学心理健康教育特色学校”和湘西州中小学心理健康教育示范校，一直秉承全员育人、全面育人、全程育人、全方位育人的办学理念，坚持以人为本，关爱学生，预防为主，注重发展的教育理念；形成家校社政合力，共同打造出人文和谐心育乐园。针对本次心理健康活动月的主题，设计了一系列的活动，具体安排如下：

类型	序号	活动内容	时间	负责人
全校学生	1	启动仪式：国旗下的讲话	5月9日	周立林
	2	心理电影赏析	5月16日	周立林、肖倩、张欢
	3	生命教育主题班会	5月23日	张欢、各班班主任
	4	“心灵之声”校园广播节目	5月9日—5月31日	周立林、社团成员
	5	心理游园会	6月1日	周立林、肖倩、张欢
初一学生	6	心理漫画征集	4月26日—5月15日	周立林
初二学生	7	心理剧	4月26日—5月15日	张欢、各班主任
初三学生	8	中考心愿树	5月5日—5月25日	肖倩

家长	9	家长心理讲座	5月28日	周立林
社团学生	10	“抗疫”手舞操	4月20日	陈亚莉、周立林
个别学生(自愿报名)	11	团体心理辅导 《自我关怀的力量》	5月17日	周立林

## 二、主要做法

### (一) 多渠道宣传，营造浓厚的活动氛围

为了营造良好的心理健康活动月氛围，我校采用多渠道进行宣传。一是5月9日利用国旗下讲话，拉开这次活动的序幕，让全校师生知晓本次心理健康教育活动主题“‘疫’路相伴，心向阳光，健康成长”以及接下要开展的活动项目；二是利用横幅、宣传栏、校园广播等形式进行活动的宣传；三是利用学校的电子屏幕滚动播放“湘西州溶江中学第三届心理文化节”、“湘西州溶江中学”525月心理活动月以及活动主题“‘疫’路相伴，心向阳光，健康成长”。最后，制作精美的海报进行宣传，广而告之系列活动项目的时、内容等，激发学生对活动的兴趣，同时提前做好准备。



宣传海报

### (二) 紧扣主题，形式多样

在整个活动的设计和考虑，紧紧围绕本次主题，结合我校全员育人、全面育人、全程育人、全方位育人的办学理念，形成家校合力，共同打造出平安和谐心育乐园。因此在活动设计中，点面结合，从个别学生到全体师生以及学生以及学

生家长。接下来，我们将从两大块：活动篇和课堂篇进行一一的介绍。

## 活动篇

设计一系列内容丰富，形式多样，针对性、参与性和可操作性强的活动，在宣传普及心理心理健康知识的同时，培养健康心态、提高心理素质的平台，引导学生快乐学习、快乐生活、快乐成长，构建和谐自我、和谐校园。

### （一）“抗疫”手舞操

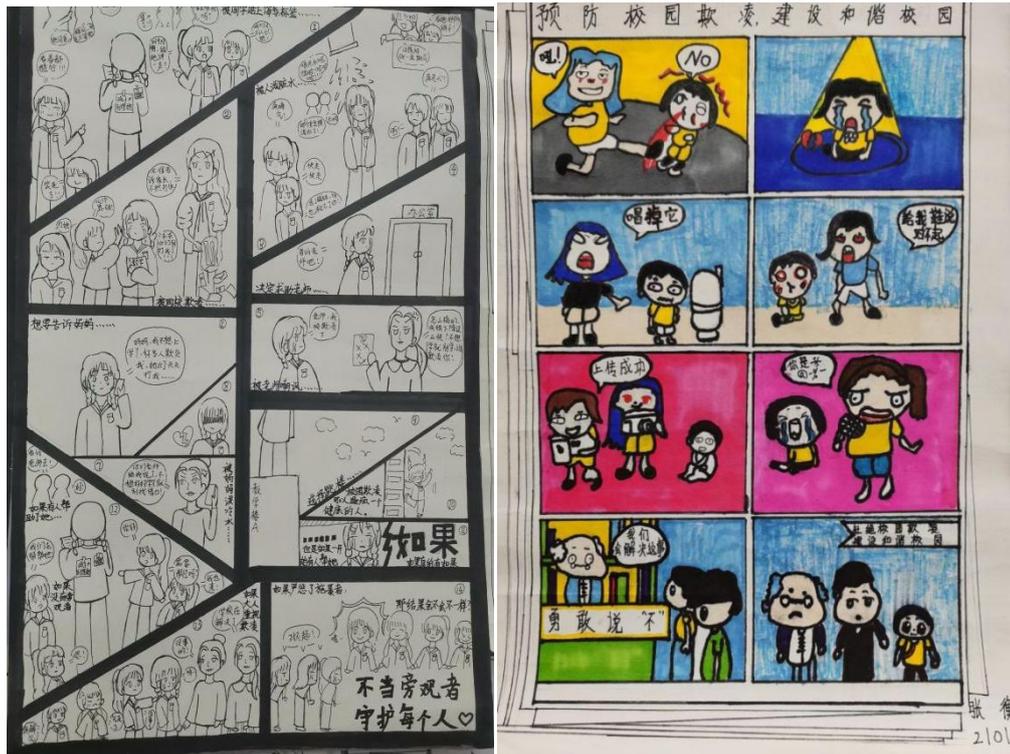
新冠疫情再次席卷而来，虽“疫”路相伴，但我们心向阳光，逆流而上，携手成网，并肩城墙，无惧风浪，共抗疫情。



### （二）防校园欺凌为主题的活动

校园欺凌对学生的身体和心理会造成极大的伤害，严重影响孩子的健康成长。为加强对校园欺凌事件的预防和处理，我校以“525 心理健康月”为契机，鼓励学生积极参与防校园欺凌漫画比赛、防校园欺凌的心理微剧，让学生认识到校园欺凌的危害和预防方法，能够勇敢地对校园欺凌说“不”，自觉守护校园平安。

#### 1. 心理漫画征集大赛



## 2. 心理剧



### (三) 心理电影赏析

心理电影赏析以电影艺术为载体, 让同学们从光影世界和他人的故事里, 理解自己的生命体验, 更深层次地认识自我, 规划自我, 促进同学们积极成长。本次观影的电影是《寻梦环游记》, 从梦想、亲情和生命(死亡)这三个关键词, 引导学生勇敢地去追逐自己的梦想, 学会与家人和睦相处; 珍爱生命, 正确看待死亡。学生观影后, 纷纷写下自己的观后感。



#### （四）中考心愿墙

心愿，顾名思义，是发自内心的，渴望实现的愿望。溶江中学即将毕业的初三学子们的心愿墙上用便利贴写下自己内心的声音以及对未来的期许，为自己中考加油呐喊！相信美好，美好必定会如约而至！



#### （五）心理游园会

本次游园会一共有三个活动：舒尔特方格训练、趣味心理知识小竞赛和书信感恩活动。作为学校心理健康月系列宣传教育的一项重要活动，向全校广大师生宣传了我校心理健康教育工作、普及了心理健康知识，搭建学校与学生、老师与学生、学生与学生之间心灵沟通的桥梁。



#### （六）校广播站“心灵之声”栏目

心理辅导中心与校团委广播站在5月5日—5月31日周三中午共同推出“心灵之声”栏目，通过校园广播，播送心理健康科普知识、解压放松音乐等供同学们学习和欣赏。

### 课堂篇

除了专题活动外，本次心理健康活动月还有学生团体辅导课、生命教育主题班会和家长心理讲座。

#### （一）学生团体辅导课

“525”谐音“我爱我”，要学会爱自己，关爱自我。专职心理老师周立林以《自我关怀的力量》为题，给同学们上了一节团体辅导课，让学生学会自我关怀，当自己处于不佳状态时，仍能够对自己保持开放、友善的态度，能够安抚和关心自己。



### （二）生命教育的主题班会

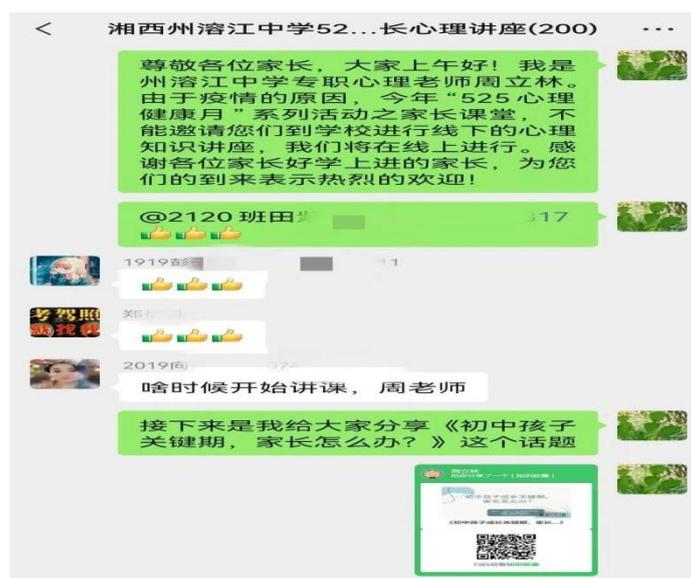
开展了以《珍惜生命 向阳而生》的生命健康主题班会。生命来之不易，它对于每个人来说只有一次，引导学生认识和感受生命的美好，体会生命的价值和意义，激发学生对生命的思考，从而更加珍惜生命，热爱生命、尊重生命。



### （三）家长心理讲座

由于受新冠疫情的影响，我校今年的家长心理讲座在云端进行。来自三个年级 70 个班级 200 名家长代表参加了这次讲座。周立林老师利用微信群，跟

家长们分享了《初中孩子关键期，家长怎么办？》的亲子沟通讲座。



### 三. 效果启示

#### (一) 案例成效与活动特色

##### 1. 参与面广，效果良好

本次 525 心理健康活动月活动，不仅在校师生的广泛参与，学生家长也积极参与进来。向社会、学校和家庭普及心理健康知识，提高对心理健康教育工作的认识，聚焦家校社合力，共同维护学生心理健康。

##### 2. 关注社会，时效性强

本次案例活动，积极关注社会，针对“新冠”疫情的再一次席卷后，学生出现的一些心理状态，让学生认识到生命的重要性，感恩身边的人和事，体验学习生活中的小幸福，培养学生“心向阳光”积极心理品质。该案例时效性强，在“双减”的大背景下，为学生高效、增质的学习方式，非常重要。

##### 3. 有针对性，分层干预

本次活动根据不同年级的学生的心理发展特点以及心理需求的不同，设计了形式多样的活动。本次活动从学生的角度来说，分为三个层次，有面对全体学生的普适性教育，有以年级为单位进行的分类指导，还有针对一部分学生的个性需求进行的个别干预。因此，整个活动针对性强，分层干预效果好，极大地调动了学生的积极性，关注全体学生，在普及学生心理健康知识的同时，促进每个学生健康快乐成长。

## （二）经验启示与建议

### 1. 多途径宣传做好铺垫

本次心理活动利用多种途径，多个渠道对活动进行宣传，为活动营造了良好的氛围，在校师生人人都知晓本次活动的内容和时间，为师生和家长的广泛参与做好了铺垫。

### 2. 全员育心深入人心

心理健康教育工作是一项复杂的系统工程，不仅仅是心理健康教师的事情，需要全员参与。本次活动之所以能够得到师生以及家长的广泛参与，是因为我校一直秉承全员育人、全面育人、全程育人、全方位育人的办学理念，形成以专职心理健康教师为核心，以班主任为骨干，全体教职员工共同参与的心理健康教育工作机制，为本次心理活动的开展奠定了扎实的“群众基础”，全员育心的理念深入人心。

### 3. 活动形式多样，针对性强

本次活动根据不同年级的学生的心理发展特点以及心理需求的不同，设计了形式多样的活动，内容丰富，操作性强，很好地满足了青少年的心理需求，因此，学生非常感兴趣，参与度高。

活动报道链接：

我校官网对活动进行了系列报道：

<https://mp.weixin.qq.com/s/hxA6LCPTLvqXbL88r9gfHQ;>

<https://mp.weixin.qq.com/s/rU1MDK5vJSIEF6YzhAtdTQ;>

<https://mp.weixin.qq.com/s/DGxuuiQJiSn4y0K1AUzWnQ;>

[https://mp.weixin.qq.com/s/gWxpwxpw\\_E0Qxbf8GLBFAA](https://mp.weixin.qq.com/s/gWxpwxpw_E0Qxbf8GLBFAA)

活动组织人员名单：李媛兰、周立林、肖倩、张欢、陈亚莉