



# 武进区湟里高级中学开展心理健康教育月系列活动 悦纳自我 职向未来

□ 周珏杰 记者 刘晓科

为提高学生心理素质,促进学生身心健康和谐发展,积极落实教育部开展首个全国学生心理健康宣传教育月活动的通知精神和武进区关爱青少年生命健康“润心”行动方案要求,武进区湟里高级中学于5月开展了心理健康教育月系列活动。

5月20日,学校专职心理健康教师面向全体师生作了题为“爱人先爱己”的国旗下讲话,分享了“525心理健康节”的由来以及“爱自己”的具体含义,呼吁全校师生共同从“520·我爱你”逐渐走向“525·我爱我”;并向学生们讲解了“生涯园”设置的目的是和内容,鼓励他们结合兴趣、能力、性格和价值观等积极进行生涯规划方面的探索。

## “悦纳自我”系列心理健康活动

活动期间,学校在连廊处设置了四个“悦纳自我”的互动点,帮助学生更好地掌握情绪调节的方法,提升自我关怀的能力。全校师生在课间积极参与,互动形式和内容获得了师生的一致好评。

### 活动一:自我夸夸镜

学校在教学楼入口、学生每日的必经之路上,安装了一面自我夸夸镜。夸夸镜利用了心理学中的“镜子赞美法”,帮助学生提高自我肯定感。



### 活动二:让爱意流动

“能量如流水,爱满则自溢”。此活动为师生们准备了许多正念的能量语句,希望通过文字的力量,把爱带到自己或他人的内心深处。

### 活动三:爱自己“咕卡”拼贴



爱自己是一种理念,也是千人千法的一种践行。本活动利用当下学生流行的“咕卡”形式,提供了各式各样写着自我关怀方式的贴纸,帮助学生在挑选与分享的过程中,找到属于自己的关怀之法。

### 活动四:情绪垃圾桶

每人每天或多或少都会产生一些负面的情绪,当负面情绪被压抑而无法释放,久而久之,人的心理就会出现各种各样的问题。本活动利用心理咨询中的“告别法”,提供了一个发泄的场合,让学生尽情写下困扰自己的人和事,扔进“情绪垃圾桶”,更好地轻装前行。



### 活动五:特色课堂

心理健康课堂是中小学心理健康宣传工作的重要阵地。在5月的心理课堂上,学校开展了主题户外团辅活动、《心灵奇旅》电影赏析和“向阳而生”能量书签等特色主题课,帮助学生在人际互动的过程中,理解和接纳自己与他人,享受每一刻当下的感受,给予自己更多的能量来源。



### 活动六:护航高考

为了增强高三学生临场应试能力,培养他们以积极而平和的心态迎接即将到来的高考,学校邀请张冬梅教授在报告厅举办了以“积极心态,迎接考试”为主题的讲座。张教授结合具体案例,以图文并茂的方式,带领高三师生了解高考前或考试中会遇到的各类心理问题,并对于如何调节、稳定心态等问题进行了深入讲解。

同时,团委组织高一、高二学生向高三考生送祝福,来自学弟学妹们的暖心话语给高三学长、学姐们增添了奋然前行的力量。

## “职向未来”系列生涯规划活动

### 生涯规划系列课程

高中阶段是生涯探索与价值观形成的重要时期,学校开设生涯规划系列课程,帮助学生充分了解自己的兴趣、能力、性格、价值观,了解选科、专业、院校、职业等,做好升学就业的选择和准备。

### 生涯园

活动中,学校在连廊和教室设立生涯园,为学生提供最新的学科门类、普通高校本科专业目录和选科指引,作为学生生涯规划的参考。



### 主题黑板报评比



高一和高二还开展了“多元职业和多彩专业”的主题黑板报评比活动,帮助学生更好地进行职业规划方面的探索。