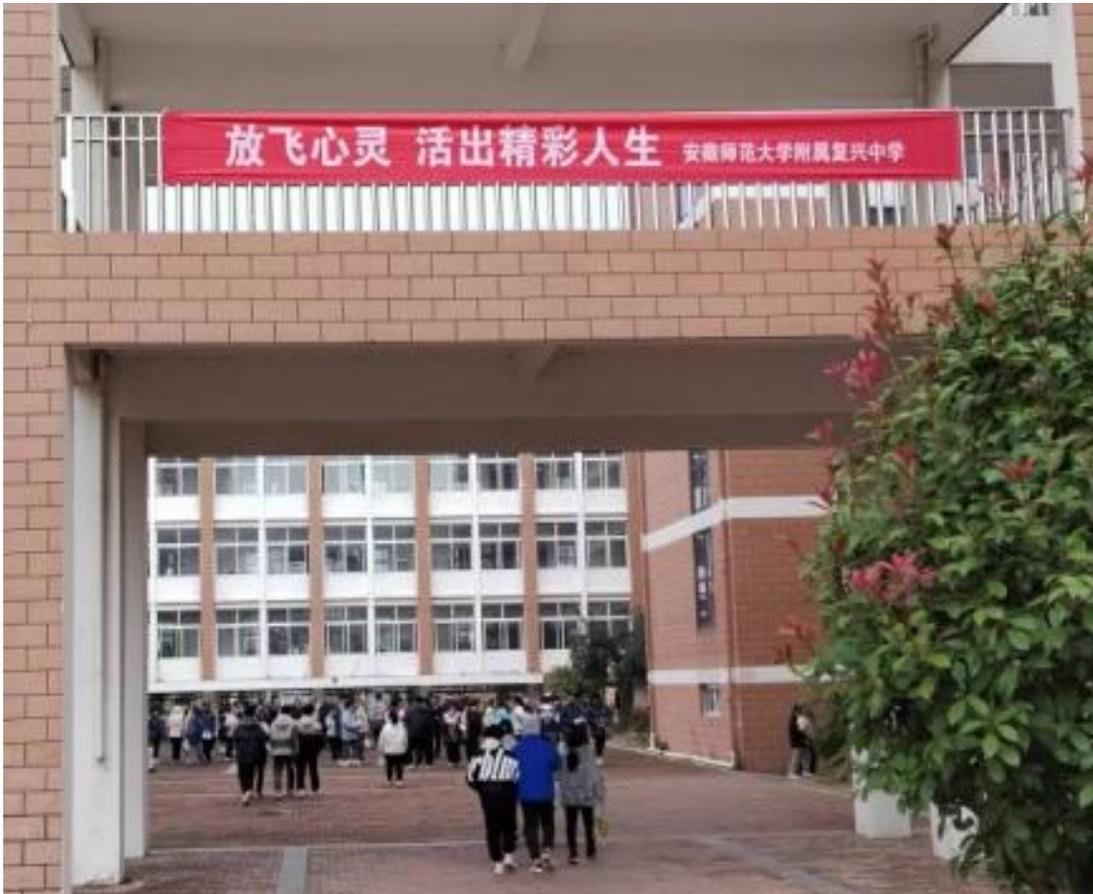


维护心灵之旅，你我携手共进

——附属复兴中学开展第一届心理健康教育日活动

12月6日，我校团委组织开展了附属复兴中学第一届心理健康教育日活动，本次活动的主题为“关注心理，展望美好未来；放飞心灵，活出精彩人生”。活动面向全校师生，包含横幅留名、心理手册、心灵之窗、幸运抽奖等环节。活动在筹备的过程中得到了教务处、德育处、总务处等部门的大力支持。



开展本次活动旨在让师生在充满趣味性的环节中获得身心解放的体验，更希望同学们通过参与活动提升心理素质，坦然面对生活中的得与失，既能勇抓机遇，又敢于面对挑战，引导他们以积极的心态面对未来。

一、横幅留名



本环节邀请各位校领导、老师、同学们拿起签字笔在横幅上留下自己的名字，同时也可以写下自己的目标等，充分展现对心理健康的关注与重视，让我们一起关注心理健康，放飞人生梦想！

二、心理手册



本环节主要通过分发心理手册给老师、同学们，普及一些维护心理健康的基础知识。您知道在日常生活中有哪些方法可以帮助我们提升心理素质吗？这份心理手册或许可以提供一些有益的途径，课余时间不妨阅读一下吧！

三、心灵之窗



本环节主要通过学生来信投稿，为同学们表达心愿、释放压力提供平台。这里是烦恼、焦虑、困惑的接受地，也是兴趣、美好、欢乐的分享处，同学们也可以将成长过程中的小秘密写进信里，投入心灵之窗，体会宣泄的作用，感受分享的价值。

四、幸运抽奖



活动最后设置了幸运抽奖环节，参与的同学们都能够获得抽奖机会，各种精美的小礼品激发了同学们极大的兴趣，同学们在抽奖的过程中收获了愉快的情绪体验。

本次活动的顺利开展，是我校加强心理健康教育的探索性举措，促进了全体师生对心理健康的持续关注。相信通过此次活动的举办，在维护心灵之旅中，我们定能携手共进！

（江晗）