

## 我校开展心理健康教育活动

### ——风雨过后，拥抱阳光万缕

为了解学生心理健康状态，提升学生心理健康素质，11月16日下午，校德育处与团委联合开展了主题为《风雨过后，拥抱阳光万缕》的心理健康教育专题活动，活动由德育处刘欢主任主持，我校心理健康教育专任教师江晗老师主讲，校领导、高二年级班主任及学生参与了活动。



#### 一、风雨来临

活动从一场热身活动开始，同学们积极地参与其中，寻找与自己有过类似经历的同伴，有的是人际关系焦虑，有的是考试成绩下降，有的是不被父母理解、支持……找到同伴后互相握手致意。通过活动，同学们发现原来身边有许多和自己一样经历“风雨”的伙伴，并感受到同伴的支持力量。

## 二、人生几多风雨

接下来，江晗老师介绍了几则身处困境却仍不轻言放弃，奔向目标的案例：可爱岛上儿童所处的先天环境与未来发展、运动员屡次跌倒后爬起、云南“寒门贵子”林万东的逆袭、宿松“扭扭车少年”张亮的努力，从这些案例中同学们总结出能够化逆境为动力的原因——顽强的意志、目标的激励、家人的期望等等。

## 三、应对风雨

通过展示同学们可能经历过的一些情境，如努力学习却得不到满意的结果、考试焦虑、没有知心朋友、家庭沟通不和谐等等，请同学们以当事人/朋友/家人/老师的角色对不同情境分享应对方法，同学们表达了可以通过“自己做自己的知心朋友”、“自我调节”、“加深与家人的沟通”等方式提升心理弹性。老师在同学们的总结之外补充了寻求社会支持的方法：树立寻求社会支持意识；善于发现资源，增强人际交往主动性，增加交往互动性；善于发现自身与他人优势，积极表达赞美；主动寻求亲人、老师、朋友的帮助；正视心理辅导等。



风雨会有停下的那一刻，天气会有晴朗的那一天。通过本次活动，同学们增强了维护心理健康的意识，当困境凭自身力量难以化解时，

能够积极寻求心理支持。学校通过开设心理健康教育课、建立心理健康咨询中心、开展心理健康教育专题活动等，为同学们的身心健康发展创造了空间。相信每一位同学都能够在经历风雨后，拥抱阳光万缕！

（江晗）