

从“心”出发，点亮生命的火花

——我省各大中小学开展“5·25”心理健康主题教育活动

2004年，团中央学校部、全国学联共同决定将5月25日定为全国大中学生心理健康日。“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大中学生“珍惜生命，关爱自己”。此节日的核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

在这个特殊的节日到来之际，我省各高校和中小学校结合学生年龄特点，开展了一系列丰富多彩的心理健主题教育活动，帮助学生认识自己、关爱自己，提升心理健康水平，树立健康积极的生命观。

拥抱关系，乐享美丽青春



西华大学体育学院以“点亮你心中的灯”为主题，开展“和暴食说不”的心理健主题宣传活动。(刘刈 摄)

你知道科学测试和趣味测试的区别吗？真笑和假笑都能给我们带来快乐吗？情绪无法被量化，你如何感知情绪呢？……近日，西南石油大学博学院广场笑语喧哗、人头攒动，原来这里正在举行一场盛大的心理游园会。

此次游园会主题为“心怀希望，点亮梦想”，是基于心理资本“希望”进行开发设计。根据“希望”的定义，将目标、变通、自律三个内涵融入游园会，划分成解读希望、寻觅希望、奔向希望三个板块。同时，将音乐治疗、绘画治疗、沙盘治疗、笔迹心理学等技术，融入测出自我、微笑天使、三

行情书、以画绘心等12个游戏项目，使抽象的“希望”概念具体化，帮助参与的学生在体验中实现情绪的感知和宣泄，从而有效开发“希望”。

除了心理游园会，西南石油大学还积极开展心理情景剧、心理微电影、专题讲座、心理沙龙、学院特色心理精品活动等10余项常态化的心理健康教育活动，以培育广大学生自尊、自信、理性平和、积极向上的良好心态。

近期，成都医学院启动了主题为“拥抱关系，收获成长”的第十五届“5·25”心理健康月，开展了团体心理辅导、心理沙龙、趣味心理活动、心理

健康讲座以及心理委员培训5大类型活动，旨在让全校同学理解关系、觉察关系、接纳关系、也接纳自己，做一个有幸福感的人。

在沙盘游戏中，学生通过探索自我、了解他人，学会共情理解、尊重接纳；在心理情景剧本表演中，参与者身着能代表各自身份的服饰，在完成自己的任务时，体验着不一样的人生。活动期间，成都医学院还面向全校师生征集心理困扰，邀请专业教师对各类典型困惑进行解答并发布于心理咨询中心微信公众号。同时，也进行“秘密树洞，心声交流”的线下活动，让同学们可以有契机倾诉烦恼。

“三行诗”引导学生树立“活在当下，珍惜当下”的理念；“云端树洞”引导学生倾诉内心烦恼；“纸短情长”引导学生关爱自我，祝福自己及他人……在“325”（善爱我）至“525”（我爱我）期间，四川农业大学开展了以“珍爱生命 乐享青春”为主题的心理健康系列活动。

为普及学生心理健康知识，学校还举行了学生心理知识竞赛。竞赛采用线上答题的方式进行，题目类型丰富多样，涉及众多实用的知识。通过比赛，学生了解了“情人眼里出西施”“人芝兰之室，久而不闻其香”等各种有趣的心理现象，学习到诸如积极自我对话、离开压力环境等实用心理调适技巧。此外，学校还通过举办心理情景剧大赛，引导大学生对自身

心理健康的关注。

在四川护理职业学院“5·25”学生心理健康活动中，一场别出心裁的“pick盲盒，解忧树洞”为学生办实事活动，开启了师生的“心灵奇旅”。学生只需匿名或以昵称写下困惑，留下电话号码，心理健康活动志愿者便会把困惑制作成“盲盒”，邀请老师随机“pick”盲盒，为学生答疑解惑。盲盒最终由志愿者协助流转到学生手中。

为帮助大学生增强认识自我、承受挫折和适应环境的能力，电子科技大学举办了“奋斗的青春，怎么才能让青春不后悔”心理讲座，邀请心理学家、四川大学教授格桑泽仁与学生共话奋斗的青春。讲座中，格桑泽仁解释了“自”“我”“肉身”之间的关系，并通过有趣的讲解展示了生活中部分心理疾病的成因。通过讲解，学生学会了如何在平时缓解心中的苦闷，学会积极面对生活。

西华大学以开展“5·25”主题教育活动为契机，将学生思想教育与心理健康教育相结合，将“育心”与“育德”相结合。“如果幸福有声音”分享会，普及大学生心理健康基本知识，传递幸福小故事；“神奇的音乐”“心有千千结”“玫瑰代表我的心”等趣味游戏，改善学生在日常学习和生活积累的负面情绪，在自我的积极探索中获得成就感和放松。据悉，学校“5·25”大学生心理健康主题教育活动将从5月持续至11月。

西南石油大学举行“寻找最美微笑”活动(严天吾 摄)



拥抱情绪，合理倾诉与宣泄

“我很生气，情绪电梯到达7级，请让我一个人呆会。”“我很委屈，希望你能听我说说。”成都市泡桐树小学心理班课堂上，老师正带领学生乘坐情绪电梯觉察自己的情绪变化，鼓励学生把自己的情绪和需要明确地表达出来。

日前，成都市泡桐树小学开展主题为“走出心理孤岛——拥抱情绪”“5·25”心理健康日活动。在“我画我心”心理漫画活动中，学生用漫画表达自己的成长过程中如何用智慧面对烦恼、治愈自我。“该怎么做一个容器，接住孩子们的情绪呢？”老师们也通过心理量表开始梳理自己的状态，并分享和反思平时应对孩子情绪的方式和案例。

针对教师与学生，都会有心理想说却不能说说的秘密，当没有倾诉对象时，写一封信是一种科学而健康的宣泄方式。成都七中实验学校在学生成长中心放置心理“蓝色不开心秘密箱”和“红色开心秘密箱”，供教师和学生通过书信的方式倾诉和宣泄。同时，学校还抽取部分年级做“雨中人”心理测验，对学生心理状态和压力水平进行测验。

学校还为学生播放了影片《心灵奇旅》，让他们理解生命火花的意义。观影后，学生可以用便利贴写上自己的“火花时刻”，贴在提前制作的展板上，用画笔给自己喜欢的生命时刻画上爱心并点赞。通过这样的活动，学校希望能帮助学生关注生命中美好的小事物，学会为自己的生命创造更多的火花，并将这些火花传递给他。

成都市草堂小学西区分校以“阳光成长，快乐自我”为主题，开展了一系列心理健康教育活动。除了在全校征集最美笑脸，各年级还开展了主题心理班会课。一二年级的学生在“微笑是最美的语言”班会课上，通过选择自己喜欢的表情图，发现微笑是最受欢迎的表情。三四年级的学生在“认识自我”班会课上通过“大风吹”游戏，初步思考并回答问题“我是谁”，不断更新对自己的认识。五六年级的学生观看了影片《心灵奇旅》，明白生命的重要性，学会珍惜当下。

在“5·25”心理健康日，叙永县叙永镇东大街小学校举办“留下我的脸庞”主题签名、“突然的幸福”爱在我家图片墙、心语桥“听我夸夸你”、幸福绘本展和学生绘画作品展等活动。据悉，学校还将通过生命教育课、亲子书信展、参观心语小屋、关爱留守儿童等活动，常态化开展心理健康教育，引导学生关注心理健康，珍爱生命，阳光成长。

为加强与留守儿童的沟通交流，预防心理疾病的发生，5月25日，高县复溪溪小学校开展留守儿童心理干预活动，让留守儿童把自己的真实想法大胆表达出来。活动设计了一系列游戏，让孩子们逐步打开心扉，从不愿意交流到主动表达，从小声说话到大胆说话，实现了心理的健康成长。

(本报综合整理)

拥抱自我，绽放积极光芒

“3年，或者更多年，你，一直在寻找题海里的各种最优解。关于‘高考’，它的最优解又是什么呢？高考=分数？排名？某所大学？……No！树德心育想给你的答案是：‘高考’最优解=高考‘心’定义。”在心理健康活动周，成都树德中学以积极心理学为理论基础，助力高三学生积极备考。

在成都树德中学，一封针对高三学生的自我成长信《寻遇满天繁星的心》，绽放积极光芒——致经历高考洗礼的你，使学生收获积极力量，从积极的角度看到高考挑战给自己带来的际遇与成长；书写积极向上的鼓励语赠予高三学子，助力校园内积极关系的建立与积极力量的传播；创作积极心理卡通人像，寻遇积极心理品质。

为高三年级学生高考保驾护航，康定中学举办了高三学生考前心理解压讲座。心理指导中心老师李雪艳带领学生通过拍拍操、分享快乐、大笑疗法、冥想放松、让烦恼飞一会



成都石室中学文庙校区心理中心为高三学生进行考前团体辅导(高昕君 摄)

儿等活动，从感受体验到理性认知，在紧张的学习冲刺阶段，压力逐一得以释放。最后，在李雪艳的带领下，全体学生将烦恼叠成纸飞机，放飞的

瞬间呼喊：“高考，加油！”

从4月初开始，成都市田家炳中学就以班级为单位，给初三年级开展毕业生团体心理辅导活动。辅导主题包括：压力释放、潜力挖掘、时间管理和自信激发等，通过团体的相互支持和鼓励，激发中考学子内在动力和潜力，为中考学子心理赋能。

5月25日，成都市田家炳中学开展心理主题游园会活动，分为“内在力量开发区”和“外在支持开发区”，前者围绕“心理资本”的四大核心要素：自信、希望、乐观、坚韧设计多项体验活动，后者围绕社会支持系统设计活动，旨在让学生通过丰富的活动体验去感受这些内在力量和外部支持，引导他们进行自我觉察、自我激励、自我关爱、自我超越。

成都石室中学文庙校区开展了主题为“心中存天地，大脑有乾坤”的第十四届心理活动周系列活动。帮助学生检测大脑压力系统的沙盘游戏、激活大脑静思系统的心理绘

画游戏、挑战大脑动机系统的推理游戏……学校通过一系列有趣的心理游戏活动，帮助中学生更好地认识自我，了解自我。此外，学校还邀请心理专家为高一年级学生举办了一场心理讲座——《克服被拒绝恐惧》。

“如果你在雨中奔跑久了、累了、疼了，来吧，我们已为你撑起了伞，相信总会有双温暖的手可以握着你，带你走向正确的远方。”日前，雷波中学副校长柯贞述在“心理健康活动月”启动仪式上引导学生理解：爱自己是一生的必修课，“这个世界有多美好，取决于我们有多爱自己。”

围绕“心理健康活动月”，雷波中学开展了一系列心理健康系列活动，包括“阳光笑脸”征集活动、雷波中学心理健康协会logo设计大赛、心理讲座、心理电影赏析和团体心理辅导培训等活动。各班还结合实际开展“悦纳自己”主题班会，形式丰富，收获颇丰。



成都市田家炳中学心理主题游园会，学生体验开发区游戏“我的人生我作主”。(刘芳 摄)



成都七中实验学校为师生设置心理秘密箱(图片由学校提供)