

关注心理健康 呵护学生成长

我省各地学校通过丰富多样活动为心理健康教育注入新活力

5月25日是“全国大中学生心理健康日”，“525”谐音“我爱我”，寓意“珍惜生命，关爱自己”。近日，贵州省各地学校通过丰富多样的活动为学生心理健康教育注入新的活力。遵义市道真自治

县尹珍中学创新开展的心理游园会、能量补给站系列活动，让学生们玩得很“嗨”，激发了青春活力，焕发了蓬勃生机；贵阳信息科技学院通过五大主题区域的创意设计，为师生搭建起探索心灵、释放

压力的多元平台，活动特别配置了专业心理咨询师团队，他们穿梭于各区域间，为有需要的师生提供一对一心理疏导服务；凯里四小集团校通过专题讲座和趣味团辅课，为学生们送上特别的“心灵成长礼

包”。近年来，心理健康教育已成为学校教育的重要组成部分，这些创新活动不仅丰富了心理健康教育的形式，更为全省提供了可借鉴的经验，引导学生尊重生命热爱生活、健康成长。



尹珍中学
同学们写下自己的心里话。

定制“心灵成长礼包”应对成长挑战

本报讯(记者 廖尚海 特约通讯员 李研)5月22日至23日，凯里四小集团校连续开展两场形式新颖的心理健康教育专题活动。通过专题讲座和趣味团辅课，为学生们送上特别的“心灵成长礼包”。

5月22日下午，学校特邀黔东南州心理健康教育协会讲师、资深生涯规划师龙梅，针对小升初关键期特有的学业压力，为六年级学生带来专题辅导。她创新采用“压力气泡图”可视化工具，配合“呼吸放松法”现场教学，引导学生将模

糊焦虑转化为具体问题。

“动画片的主角面临考试紧张，大家觉得可以怎么做？”讲座打破传统说教，通过趣味互动让学生在案例讨论中领悟情绪管理技巧。活动现场，同学们认真记录“积极心理暗示五句话”，跟着老师做正念呼吸练习，在沉浸式体验中学会与压力共处。

次日，凯里第四小学学院路校区操场变身“心灵加油站”。五年级“爱的抱抱”团辅课上，伴随着《你笑起来真好看》的欢快旋律，

200余名学生玩起了心理游戏。当音乐停止，孩子们须按老师报出的数字迅速拥抱组队，落单者则要分享“被拥抱的感觉”。

“刚开始不好意思，但拥抱时真的感觉特别温暖！”参与学生说道。

两场活动虽形式各不相同，却共同彰显了学校“心理健康教育生活化”的创新理念。据校方介绍，除定期开展此类活动外，学校还建立了“心灵树洞”信箱、班级情绪观察员等常态化机制，构建起覆盖学业辅导、情绪管理、人际交往的立体化心理网络。



凯里第四小学学生们进行“爱的抱抱”游戏。

“心理游园会”让学生焕发蓬勃生机

本报讯(记者 周朝义 特约通讯员 张娇 杨元元)连日来，遵义市道真自治县尹珍中学以“吾爱吾自己，四季皆浪漫”为主题，创新开展的心理游园会、能量补给站、创意作品展、光影留心声系列活动，让学生们玩得很“嗨”，玩得“爽”，笑得很“欢”，激发了青春活力，焕发了蓬勃生机。

心理游园会，遇见更好的自己。

“我爱我，因为我在失败后给自己拥抱”“因为我有勇气对不开心说不”……在心语心说爱心告白站，学生们的538张手写告白，让展板化作一片粉色的“自爱花海”。

能量补给站，让温暖飘动起来。疗愈墙上，267张匿名便签编织成星空：“爸爸妈妈买了我最喜欢的自行车”“要说幸福的话，那一定是深夜妈妈给你盖的被子”……

“爱自己的100种方式”打卡墙前，同学们用便利贴续写浪漫。

创意作品展，流淌的心灵物语。足球场变身艺术长廊，25幅心理健康主题海报惊艳亮相。

光影留心声，我们的“5·25”宣言。“525，不仅是数字，更是爱自己的暗号。”“当你开始爱自己，全世界都会来爱你。”师生共创心理健康宣传短片《爱自己，从心开始》温情上线。

遵义市第十五中学开展心理健康拓展活动。



四个温暖坐标开启心理健康成长之旅

本报讯(特约通讯员 张元丽 曾丽)近日，赫章县安乐溪乡初级中学通过四大创意活动，以525幅画作、100张暖心卡片、12位教师的独家影像和满园欢声笑语，构筑起独特的心理健康成长空间。

心灵画展，画笔下的情绪调色盘。当压力转化指南遇上心灵彩虹桥，50余幅手抄报在校园长廊绽放。九(1)班王福蝶同学的《笑浪调色盘》以流动的色块演绎情绪律动，九(3)班熊青林《向日葵的飞行日记》用奇幻意象诉说成长蜕变。

快乐领养，制作专属情绪调节器。“多巴胺是彩虹糖，内啡肽像登山勋章！”张元丽老师将神经科学变成趣味课堂。同学们亲手制作的纸艺小狗成为校园萌宠，有的小狗是快乐收集器，有的尾巴写着“今日份小确幸”，每个作品都是可视化的情绪调节器。

爱己宣言，红叶李树下的心灵对话。累累红果压枝时，百张匿名卡片在树影间轻舞。教师们分享“清晨咖啡冥想”的生活哲学，学生写下“给失败拥抱”的成长体

悟。树荫共读时随机摘取的温暖共鸣，自由续写处不断生长的爱己智慧，让这棵李树成为今夏最动人的心灵地标。

师者心声，解锁老师们的温柔密码。数学老师的诗意方程式，体育老师的细腻成长论……各科教师首次通过视频方式袒露心声。当严肃的班主任在镜头前展示吉他弹唱，当生物老师用植物生长隐喻心灵力量，同学们惊呼：“原来老师们的温柔都藏在专业面具后！”



安乐乐乡初级中学同学们在制作纸艺小狗。



暖心卡片。

“赋能心育工作站”送上“心理及时雨”

本报讯(记者 陈瑞 特约通讯员 张伦勇)5月21日，毕节工业职业技术学院赋能心育工作站揭牌仪式在大方二中举行。

揭牌仪式结束后，毕节工业职业技术学院心理团队迅速投入实践服务。学生处心理中心负责人周静为高三学生考前心理疏导专题培训。她以幽默语言破除“一考定终身”的认知误区，传授呼吸放松法、正念冥想等即时减压技巧，并从复习规划、作息管理、考场应急等方面提供科学建议，为备考学子送上“心理及时雨”。

与此同时，心理中心龙锦春老师在高三(10)班开展体验式团体辅导活动。通过“压力源头脑风暴”“减压妙招分享”“写给未来的自己”等环节，引导学生探索内心压力、交流调适方法，在轻松氛围中完成心理疏导。活动现场互动热烈，同学们表示“拨云见日”，掌握了实用的自我解压工具。

此次赋能心育工作站的成立，是校际协作在心理健康教育领域的重要实践，将为大方县中小学心理健康教育注入新的活力，助力学生心理健康成长。



心理中心开展体验式团体辅导活动。

观摩会上分享心理健康教育特色经验

本报讯(记者 周朝义 特约通讯员 周红娟 高露)5月22日，遵义市新蒲新区教体系统2025年“5·25”心理健康宣传月启动会暨心理健康工作推进会在遵义市第十五中学举行。会议通过实地观摩、科

学研判、经验交流等，吹响了高质量推进心理健康教育走深走实的号角。参会人员实地观摩了区级未成年人心理辅导中心及遵义市第十五中学心理健康团辅拓展活动，直观感受心理健康教育实践成果。会上，绿萝项

目组对全区心理普测结果作了分析复盘，遵义市第十五中学、新蒲新区滨湖中学、新蒲新区文化小学依次作交流发言，分享各自在心理健康教育工作中的创新举措与特色经验，为各校提供了可借鉴的实践样本。



五大创意主题区为师生搭建释放压力平台

本报讯(特约通讯员 牟芳艳)5月20日，贵阳信息科技学院第四届“5·25心理健康宣传月”系列活动之心理游园会在该校运动场欢乐启幕。活动通过五大主题区域的创意设计，为师生搭建起探索心灵、释放压力的多元平台。

活动现场，精心规划的五大特色区域成为亮眼风景。在“心灵涂鸦区”，同学们手持七彩画笔，在石膏娃娃上自由创作，将抽象情绪转化为具象的色彩表达；“压力释放站”变身欢乐海洋，趣味保险球、气球大战等减压游戏让欢声笑语此起彼伏，助力师生卸下学习生活的重负。最引人注目的“心理知识闯关区”采用沉浸式答题模式，将情绪管理、危机干预等专业知识融入趣味挑战，让参与者在“玩中学”中掌握心理调节技巧。充满温情的“心灵树洞”留言板上，“一个愿望”“故事换花”等互动环节吸引众多师生匿名分享烦恼、传递鼓励，现场洋溢着温暖的共情氛围。此外，非遗扎

染、漆彩扇韵等传统文化体验区，更以艺术疗愈的方式，引导师生将内心感受转化为可触摸的立体手作。

活动特别配置了专业心理咨询师团队，他们穿梭于各区域间，为有需要的师生提供一对一心理疏导服务。针对学业压力、职业规划等常见困惑，咨询师们通过耐心倾听与专业指导，帮助师生拨开心理迷雾，收获心灵成长的新认知。

作为“5·25心理健康宣传月”的重点活动，此次游园会不仅为师生提供了情绪释放的出口，更通过“体验式学习+沉浸式互动”的创新模式，推动心理健康教育从理论说教向实践体验转化。据悉，该校将持续开展心理讲座、团体辅导等系列活动，深化心理健康教育与思政工作的融合创新，构建全方位的心理育人体系，助力师生以阳光心态拥抱成长旅程。



贵阳信息科技学院心理游园会现场。