

5·25(“我爱我”) 守护青春心灵

5月25日,因谐音“我爱我”,成为全国心理健康宣传日。这份特别的寓意提醒着我们:关爱他人,始于善待自己。为守护师生心理健康,我省多

地学校精心开展了形式多样的心理主题活动。美食爱心义卖传递温情,动物辅助疗愈抚慰心灵,帆布包DIY释放压力,提笔写下告白与自己对话……丰富多彩的活动,

让心理健康知识走进校园。

在趣味活动中,同学们学会了释放压力、直面情绪,主动关注心理健康,调节心态,以积极阳光的心态拥抱生活,与更好的自己同行。



展示栽种的植物。

赫章安乐意乡初级中学

写下告白 寄语未来

本报讯(通讯员 张元丽)近日,赫章县安乐意乡初级中学开展了系列心理健康主题活动,以多样形式引导学子亲近自然、关照内心,在实践与表达中接纳自我,向阳成长。

本次活动内容丰富、形式新颖,兼具趣味性与教育意义。学校组织集赞育花活动,同学们领取花种悉心栽种,全程记录植物生长过程、写下观察感悟。在日复一日的照料与静待花开的过程中,大家体悟生命力量,磨炼耐心与毅力,学会在平凡生活中热爱生活、悦纳自我。

与此同时,校园春日摄影征集活动火热开展。同学们利用课余时间走进山野,用镜头捕捉繁花草木、山间清风等春日美景,定格自然意趣与青春美好。入选作品的同学还收获了多肉绿植,让春日暖意常伴左右。

学校开设特色风车心理课堂,围绕挫折教育开展专题引导。课堂以励志榜样事迹为切入点,带领大家感悟直面困境、逐梦前行的精神。同学们将烦恼与心事写在风车上,借助趣味互动疏解压力、调节情绪,深刻认识到挫折是成长的必经之路,逐步

培养起坚韧乐观的心态。

此外,“写给自己的三行告白”文字活动、心声寄语视频拍摄也吸引全体学生积极参与。大家提笔抒怀,用简短文字诉说对自己的肯定与期许;勇敢面对镜头,吐露心声、寄语未来。真挚的话语传递出青春正能量,也让爱自己、积极向上的心态在校园里传递蔓延。

一系列心理健康活动融体验、感悟、表达于一体,让同学们在春日氛围中滋养心灵,进一步提升了心理调适能力,同学们将带着这份温暖与力量,心怀阳光,稳步奔赴成长之路。

5·25心理健康日

“致自己”三行诗大赛

姓名: 张冲 班级: 八(1)班

乾坤未定,你我皆是黑马;

少年终有凌云志,只是浅水难养龙;

永远爱你自己!

同学的告白信。



爱心义卖。



分享美食。

观山湖区第十一中学

暖心义卖 传递善意

本报讯(记者 徐颖)5月25日,贵阳市观山湖区第十一中学以“525心理健康月”为契机,精心组织开展了系列心理健康主题活动。活动覆盖小学部与中学部,通过实践体验、团队协作、爱心义卖等多种形式,将心理健康教育、德育实践与家校协同深度融合,助力学生健康成长。

小学部组织开展了“跳蚤市场”实践活动,以真实交易场景为载体,引导学生自主摆摊、公平交易、友好分享。同学们在活动中践行诚信友善、勤俭节约、互助礼让的优良品德,提升了沟通表达、理性消费和珍惜物品的意识。活动将德育融入趣味实践,让学生在体验中涵养美德、以德润心。

此外,“以食为桥,温暖相遇”美食爱心义卖活动温情上演。家校携手,同学们亲手烹制特色美食,分工协作、各司其职,展现出良好的责任意识与团队默契。热闹的市集摊位前,学

子们暖心义卖,在实践中传递善意,涵养公益初心。

中学部开展了心理团辅互动游戏,让快乐与成长同行。活动现场设置了“翻转空杯子”“气球飞镖”“青春情绪球”“不倒森林”“群龙取水”“合力拉绳球”六项趣味项目。同学们积极组队协作,在互动中舒缓身心压力、凝聚团队力量。闯关成功还可兑换美食福利,趣味活动与公益体验相结合,让成长陪伴充满温暖。

学校相关负责人表示,希望通过多样化、沉浸式的心理教育活动,打破心理健康教育的刻板壁垒,让心理健康知识走进校园、走进班级、走进每一名学生心中。活动引导全体学生正视心理情绪、学会自我关怀、掌握调节方法,学会与自己和解、与情绪共处、与成长相伴,有效缓解学业和成长压力,提升学生的情绪管理、抗压受挫及人际交往的综合能力。



观察小动物。

播州区泮水中心学校

萌宠润心灵 爱己向阳生

本报讯(通讯员 黄显程)5月25日,遵义市播州区泮水中心学校以“珍爱自我向阳成长 以爱疗愈温暖同行”为主题,正式启动“萌宠润心灵,525爱自己”动物辅助心理疗愈特色活动,让温柔灵动的小动物走进校园,为学生们的心灵成长注入温暖力量。

本次活动分为“启动仪式”与“萌宠相伴”两大环节,全程在温情与治愈的氛围中展开。学生代表带领全体同学许下“爱自己、爱生命、爱成长”的青春誓言,心理辅导教师讲解了与小动物互动的安全须知,为后续实践环节筑牢安全防线。

启动仪式结束后,师生们移步校园实践基地,开启了一场温柔治愈的心灵之旅。“温柔相遇·治愈心灵”环节中,同学们认真观察小兔子、绘制图画、写下心情语录,在安静的创作中与自己对话;“用心守

护·懂得责任”环节里,大家手持胡萝卜细心喂养小兔子,在照料生命的过程中体会责任与担当;“看见美好·悦纳自己”环节,同学们相互点赞、分享优点,学会发现自身闪光点;“与兔同框·微笑悦己”环节,一张张笑脸与灵动的小兔子定格成温暖的瞬间;最后的感悟分享环节,学生们畅谈互动中的收获,纷纷表示在与小动物的相处中感受到了纯粹的快乐,也学会了与情绪共处、与自己和解。

“小动物的陪伴是无声却有力的治愈,孩子们在这次活动中展现出的耐心、温柔与责任感,让我们看到了生命教育的力量。”参与活动的教师说。作为泮水中心学校心理健康教育的创新探索,此次动物辅助疗愈活动将心理健康教育、生命教育与劳动教育深度融合,打破了传统心理教育的形式局限,让学生在沉浸式体验中收获温暖、汲取力量。

黔南医专

绘心释压 包藏美好

本报讯(记者 杨杰 特约通讯员 陈鑫)5月22日,黔南民族医学高等专科学校为深入推进“5·25”心理健康月系列活动,引导全校师生关注心理健康、舒缓学习工作压力,营造温暖包容的校园心理氛围,在学校“一站式”学生社区开展了“绘心释压,包藏美好”手绘帆布包DIY减压创作活动。

活动当日,沐心青年志愿者备好帆布包、画笔、颜料等全套创作物料,供到场师生免费使用。现场氛围温馨治愈,大家围坐一同手绘创作,或以绚烂色彩描摹花

草星空,寄托生活热忱;或以文字书写心愿期许,传递暖心力量。众人相互交流创作思路与绘画技巧,彼此距离悄然拉近。大家在落笔填色间卸下学业与工作压力,于悠然创作中舒缓身心、抒发情绪,收获内心治愈与放松。

随着时间一点点过去,一个个原本空白的帆布包,逐渐变成了独一无二的“限定作品”。看着自己亲手绘制的成品,师生们脸上都洋溢着满足的笑容,不少人说:“平时总被学习和任务推着走,很久没有这样静下心来做一件喜欢的事了。这次活动不仅放松了心情,还收获了一个专属于自己的帆布包,感觉特别有意义。”

本次活动以手工DIY为载体,打破传统心理教育固有模式,依托沉浸式体验形式,让心理关怀贴近日常校园生活。活动既为师生舒缓压力、疏导情绪,也引导大家放缓生活节奏,体悟创作乐趣,有效提升心理幸福感。



绘制帆布包。



学生参与趣味游戏。



用彩笔认真描绘。

运动身心类活动同样精彩纷呈:“情绪扭扭乐”让学生在彩色

矩阵中手脚并用、灵活应变;“拍拍操挑战”考验学生的节奏感与反应能力;“气球不落”更是全场最受欢迎的挑战项目之一,学生紧盯气球、屏息凝神,在专注与坚持中收获成功的喜悦。

在自我认知类活动中,“指纹魔法师——我们的心灵拼图工坊”吸引了大批学生参与;同学们用彩笔在指纹画上勾勒出自身的独特之处,在艺术表达中完成与内心的对话;“烦恼垃圾桶”摊位前,学生将烦恼写在便签纸上揉成团,用力投入桶中,以充满仪式感的方式和负面情绪告别;“曼陀罗绘画”与“我的自画像”则引导学生静心涂色,发现自身独一无二的特质,在一笔一画中完成温柔的心灵疗愈。

在心理知识与认知训练区域,“脑力彩虹大作战”和“舒尔特方格争霸赛”让学生在在游戏中锻炼专注力与反应速度;“心理效应我知道”将抽象的心理学知识融入生活情境,真正实现了寓教于乐;“错觉大挑战”让学生纷纷赞叹视觉效果的奇妙,也领会了“眼见不一定为实”的道理。

人际合作类活动将整场游园会推向高潮:“优点大轰炸”中,学生互相真诚夸赞,温暖的话语让每个人的脸上都洋溢着自信的笑容;“情绪传递——无声的表情接力赛”考验了学生的默契与共情能力;“信任后仰”则让学生在彼此的托举中,真切体会到信任的力量。