

心中有阳光，脚下有力量

田林二中开展心理健康教育宣传月活动

为营造健康向上的良好校园心理氛围，引导学生自我探索，提升学生自助互助意识和能力，促进学生健康成长，田林二中从4月中旬开始，以“心中有阳光，脚下有力量”为主题组织开展了丰富多彩的心理健康教育宣传月活动，本次活动主要包括三大版块。

一、加强宣传，提升认识

4月12日，学校心理老师以“心中有阳光，脚下有力量”为主题进行国旗下讲话，在进一步宣传心理健康知识的同时，以此作为心理健康教育宣传月的启动仪式，号召全体师生积极参与。

同时，学校基于学生现阶段的心理发展特点，特邀嘉宾面向全体学生开展了以“花季的烦恼”为主题的心理健康教育讲座；并从学生实际学情出发，分别以“青春健康”、“生命教育”、“自我认识”为主题分学段开展了心理健康教育主题班会，借此围绕相关主题对学生进行心理辅导；此外，通过心理广播、心理橱窗等方式加强心理健康知识的宣传普及，进一步促进了全体师生对心理健康相关知识的了解和认识。



二、增进体验，丰富感知

在此期间，学校面向全体师生开展了内容丰富、形式多样的心理健康教育活动，旨在通过体验式的活动进一步增进和丰富大家对心理健康相关内容的感受和认识。

在为期一个月的“轻咨询·心体验”活动中，通过短时体验的方式，进一步促进了大家对心理咨询、心理沙盘和减压宣泄的认识和理解；在4月29日的趣味“心理集市”活动中，通过“幸运歌心”、“乒乓之心”、“心晴玩偶互动”等丰富新颖的小活动吸引了广大同学的关注和积极参与；在“最美微笑”征集活动中，结合5月8日世界微笑日这一特殊时间节点，将捕捉收集到的最美微笑瞬间以视频的方式在电子屏幕上滚动播出，

通过富有感染力的笑容传递喜悦、分享欢乐的同时，也以直观生动的方式让大家更好地感受和体会到了微笑的力量。



三、创意表达，促进成长

与此同时，学校开展了心理健康主题黑板报设计评比活动、心理健康主题海报设计大赛，以此来促进全体学生对“我眼中的心理健康”进行自我探索、觉察和表达，在一个个富有感受力和创造力的作品中，不仅看到了同学们通过喜闻乐见的形式对心理健康教育知识的宣传普及，同时也看到了大家对于心理健康的独特诠释和创意表达；并通过优秀作品的展示为大家提供了一个彼此沟通、互相交流的机会和平台，进一步营造了自助与互助的良好校园心理氛围，促进了大家的自我成长与共同发展。



本次活动圆满顺利地开展得益于学校领导的大力支持、老师的积极配合和学生的认真参与。活动虽然暂时地告一段落，但我校的心理健康教育工作任重而道远，就如习总书记曾说的那样“青年的人生之路很长，前进途中，有平川也有高山，有缓流也有险滩，有丽日也有风雨，有喜悦也有哀伤。”作为学生心灵成长的参与者、陪伴者和见证者，我们始终坚信，心中有阳光，脚下有力量，我们将继续努力营造积极向上的良好校园心理氛围，为学生的心理健康成长保驾护航。