

心理健康教育是提高学生心理素质的教育，也是实施素质教育的重要内容。为扩大学生的心理知识储备，增强学生应对和解决生活挫折的能力，我市教育系统在本月开展中小学“心理健康教育宣传月”活动。目前，我市不少学校都已经开启了一系列内容丰富、形式多样、参与性强的心理健康活动，引导学生树立主动发展的观念，激发学生自我成长的主体意识。



互助路小学开展“情绪魔方”校本课程

# 快乐成长 从“心”开始

## ——多校开展“心理健康教育宣传月”活动

本报记者 李杨

### 主题活动丰富多彩

5月11日下午，一场“预防青少年网瘾”的公益讲座拉开了郑州市第七十六中学心理健康月活动的序幕。活动中，该校专职心理教师母超向青少年介绍了上网成瘾的危害，通过生动有趣的例子让学生了解长时间沉迷网络游戏、逐渐上瘾过程中身心所产生的变化，并针对如何防止青少年沉迷于网络给出了一些切实有效的方法。现场的学生、家长纷纷表示受益匪浅。

据了解，该校每天中午还会利用大屏幕展播学生自编自演的校园心理剧。“学生们把发生在身边的小事悉心记录下来，编写成剧本，自己当导演，自己表演出来，这本身对学生而言就是一种锻炼。参演人员亲身经历，对剧目深有感触；观看人员看自己同学的表演，也能体会颇多。”母超告诉记者。

心理健康“毕业季”团体辅导课程设计、打造“幸福心育双师”课堂、组织心理教师参加生涯培训、编排心理剧、开设家长课堂……为迎接“心理健康教育宣传月”的到来，管城回族区港湾路小学一系列主题活动已于近日开启。“这一系列活动的开展，主要是为了进一步向师生及家长宣传普及心理健康知识。我们本着‘美好教育、幸福港湾’的理念，把心理健康工作放在重要位置，希望港湾学子在专业的心理健康指导下越来越幸福。”港湾路小学校长张国举表示。

据介绍，针对学生写作文时无话可说的现象，该校还专门进行了沙盘作文教学的探索。通过催眠技术，让学生回到之前经历过的事情中，让当时的画面重新出现在学生脑海中。学生拿沙盘将画面还原，再看着画面书写作文。这样的作文，相当于一二年级的看图说话，大大降低了作文难度，并且体现了学生的真情实感。为了让作文重点突出，学校还利用思维导图让学生梳理思维。“学生摆完沙盘，迫不及待写作的状态深深打动了我们。”“沙盘作文还给学生带来了‘副作用’：上课注意力集中了，学习内驱力增加了。”该校老师纷纷表示。

为迎接“心理健康教育宣传月”的到来，我市许多学校都策划开展了一系列主题活动。高新区长椿路小学开展了人际交往心理健康教育知识讲座，以“系绳子”“扔纸团”等有趣的游戏方式启发学生树立正确的人际交往观；管城回族区星火路小学通过主题为“守护健康心灵 绽放生命之花”心理健康教育主题班会，引导队员积极认识自我、悦纳自我，正确看待逆境，自信乐观应对挫折；惠济区香山小学开展“认识情绪”主题讲座，通过对五大基本情绪的解说和图片展示，让孩子们真切认识到要做情绪的主人；郑州中学附属小学春藤路校区也专门召开生命教育研讨会，更加专业地引导学生尊重生命、敬畏生命。



春晓小学心理剧《“可笑”的梦想》剧照

### 呵护学子心理健康

心理健康教育，虽说是学校工作中相对独立的一部分，但实则与学校整体教育教学工作密不可分。在采访中，记者了解到，我市不少学校都善于在日常教育教学的各个过程中挖掘心理健康教育工作契机，随时开展心理健康教育，提高了校园整体心理健康水平。

把学生心理健康教育工作做到前面、做在平时，是管城回族区春晓小学的一贯做法。在学校心理咨询处、德育处、名班主任工作室、学生心理社团的合力作用下，该校师生早已掌握了心理保健常识和一些基本的技能。学校心理健康咨询室老师张胜男和司娅丽平时为教师、学生普及心理健康知识，开展心理沙龙，对老师进行学生心理危机干预基本常识及处理培训，去年疫情期间，还在线上开展亲子心理绘画辅导活动，帮助学生树立心理健康意识，营造学校积极向上、健康温馨的文化氛围。

“基于学校一直以来持续开展不同主题的心理健系列活，因此，每个班主任都具备心理辅导员意识，他们在日常小事中关注孩子们的一言一行，对孩子们的心灵进行呵护与及时疏导。刘军老师的‘名班主任工作室’更是结合孩子们不同年龄阶段遇到的共性心理问题，与老师们进行探讨，选择合适的方法与家长、学生进行心灵沟通与交流。”该校教导副主任杨晗表示，这个月的每一周，学校都精心安排了心理健康教育活，

包括通过画出我心中的“自画像”、健康心灵班会课、心理健康知识普及展览、家长心理压力转换线上讲座、“可笑”的梦想”心理剧展演等，希望通过心理健康月的活动，让同学们在学业与生活中找到平衡，重视自己的身心健康，重视自己的人际交往，成为一个积极、健康的人。

而在金水区文化路第三小学长安区校区，每周二、四下午4:00-5:00都是该校“文心苑”心理成长活动室个体辅导时间。这个拥有120平方米，分为办公、沙盘、绘画、团体辅导、个体辅导等区域，配备了放松椅、沙盘沙具、团体辅导桌椅、心理图书的活动室，为学校开展心理健康教育工作提供了良好的物质保障。学生们可以通过与心理健康教师预约，进行个体辅导。专职教师将根据学生在学习和生活中遇到的困难给予直接指导，帮助他们排解心理困扰，并做好相应的辅导记录，对于部分学生出现的共性问题进行有针对性的团体辅导，让孩子从团体中汲取力量，获得成长和收获。

据文化路第三小学教育集团党总支书记、校长陈丽霞介绍，今年，学校心理健康团队还承担了郑州市重点教科研课题《利用绘画活动技术提高小学生积极心理品质》，运用投射性的绘画心理技术，结合课内心理健康教育课程和社团活动，开展系列心理绘画个体或团体体验活动，形成发展、预防和危机干预相结合的形式，提升小学生积极心理品质，促

进其身心全面和谐发展，提高学校心理健康教育工作的规范性、科学性、实效性。

“心理教育，不是单纯的说教，而是需要‘以己之心，育彼之心’。”在二七区外国语小学校长闫鹏看来，真正的教育是心心相映的活动，从心里发出的，才能打到心灵深处。为此，该校以“培根育心”理念贯穿心理教育建设，为每一位学生的生命打好底色。

为了帮助孩子健康成才，该校重建了温馨雅致的心理咨询室，组建了高精尖心理教师团队，并充分发挥示范引领作用，辐射带动共同体内学校，推动区域内教师心理健康发展。该校还开发实施生涯教育课程《种子学习力》，教给孩子多种实用有效的学习方法，组织“感悟生命”“如何面对考试”等讲座，“心路启航”团体活动、“欢乐体验坊”游戏、“爱在身边”心理剧表演、“心理知识知多少”竞赛、“心随影动”心理影片赏析等活动寓教于乐，并坚持开展家庭教育读书会，帮助家长正确处理亲子关系。

### 活动关注

## 创意墙体彩绘 扮靓城市美好

本报记者 周娟



五一假期期间，一场“因热爱而向上”城市焕新彩绘主题活动精彩上演，郑州日报悦学会小记者们相约泉舜上城营销中心，用画笔在墙上尽情涂鸦，为扮靓城市添彩。

据悉，此次彩绘活动的地点设在5号线海滩寺站地铁口旁的黄河路上，这是一条载满回忆的街道，也是郑州市中心的主干道。此次的城市焕新彩绘活动，就是对城市美好的共创，通过孩子们亲手绘制的彩绘墙，扮靓城市、点亮文明，打造赏心悦目的风景线。

当日，郑州日报悦学会小记者们在专业绘画老师的指导下，开始了此次城市焕新彩绘活动。孩子们纷纷拿起画笔，兴高采烈摆弄着眼前的涂彩颜料，泼墨、填彩、涂鸦，尽情放飞自己的想象力，带着心中的热爱，展现着对未来的美好憧憬。

活动中，孩子们脸上洋溢着喜悦的笑容，家长们也很享受这样美好的亲子时光。金水区黄河路第一小学学生小悦的家长说：“参加这样的活动很有意义，孩子们用自己的画作为城市增色添彩，‘小手拉大手’，会带动更多的人参与文明城市创建。”

金水区黄河路第三小学带队老师表示，活动中，孩子们用自己的双手为城市增添色彩和活力，传递文明健康的价值理念，他们认真、专注的身影，也是街头一道亮丽的风景。

现场，在老师和孩子们的共同协作下，一幅色彩斑斓、独具创意的主题墙绘新鲜出炉，让主城的一角变得格外吸引眼球，为城市增添了许多动人的色彩和活力。彩绘活动吸引了不少居民群众驻足观赏，大家纷纷夸赞墙绘画作生动活泼。

在这个独特的城市艺术文化墙上，展现出的不仅是郑州主城日新月异活力，也承载着向上生长的力量。这些直观、生动、形象、活泼的城市彩绘，不仅感染、带动更多市民熟知并参与文明城市创建，美化了周边环境，也成为展现城市文明的一道风景线。

### 架设师生心灵之桥

学校不但是文化教育的场所，也担负着学生心理健康教育的重要责任。我市一些学校非常重视学生心理健康教育，在长期实践探索中积累了丰富的经验，形成了科学有效的心理健康课程，逐步完善了学校、家庭、社会互助式心理健康教育网络，也在不断创新中架设起师生的心灵之桥。

“我们学校的心理辅导中心成立于2011年，团队中有三位老师具备国家二级心理咨询师资质，十位老师具备国家三级心理咨询师资质，还有多位老师具备‘国际催眠师’‘家庭教育指导师’‘学习指导师’等资质。”中原区互助路小学专职心理健康教师王春蕾告诉记者，学校非常重视心理健康工作，十年来，学校接受学生咨询及心理疏导500多人次，先后组织百余名教师走出校园，参加国家级、省级、市级、区级等相关的心理培训及学习，还邀请专家走进校园，根据老师们的需求，为大家量身定制相关的心理培训方案及计划。

据介绍，互助路小学面对学生开展了丰富的心理健康教育，除了常规的心理健康课之外，还开发了《玩转“情绪魔方”》和《绘本知我“心”》心理校本课程，并以心理社团、心理辅导、心理健康讲座以及危机干预等形式开展了诸多深受学生喜爱的活动。王春蕾说，尤其是《绘本知我“心”》校本课程，针对学校一年级学生的心理特点，以相关的心理绘本为载体，对学生进行关于亲子关系、性健康教育、防欺凌教育、情绪管理、自我认知、自信心培养、逆商培养等方面的系列学习。孩子们课堂上学习绘本，课下自制绘本，家长们也逐渐习惯了在

孩子的自制绘本上写下对孩子的寄语，小小的自制心理绘本已逐渐成为孩子与父母之间传递情感的最美载体。

如果说课程是主食，那么丰富多彩的校园心理健康活动就是不可或缺的营养品。中原区育华学校不断探索育人方式，培育健康心灵，守护生命阳光。在设计开发《打开情绪的潘多拉魔盒》校本课程的基础上，该校还持续开展育华家长汇、教师成长营、学生健康周等常规活动。

据该校专职心理教师李一帆介绍，育华家长汇是专门为家长开设的心理健康知识普及通道，通过线上、线下、个体、团体等多种形式进行，目前正在进行的有家长观百日打卡活动、线上家庭教育讲座以及读书分享会等。

教师成长营是教师个人成长的一个继续教育平台。优秀学生一定是优秀教师带出来的，因此，在教育学生的同时，学校着力培养兼职心理教师队伍，普及积极心理学知识，30余名教师曾参加过“萨提亚幸福教师工作坊”，全体教师参与“倾听，世界上最美的动作”专题研讨，选派优秀教师参加“林文采博士心理营养和情绪管理专题工作坊”“萨提亚模式下的危机干预”。

“目前，我们学校的第二届心理健月已经开启，我们将在全校范围内、全体师生参与下，围绕‘呵护生命 让爱流动’这一主题，开展‘六个一’活动，继续秉承‘写好人生每一笔’的教育理念，扎实开展心理健康教育活动，为培育栋梁之才打下身心健康的坚实基础。”李一帆说。



## 郑州市第十一中学 “求有知健体 达喻事明理”

- ◆学校地址：郑州经济技术开发区朝凤路11号
- ◆联系电话：0371-66787309 0371-66777562  
0371-66777862 0371-66777561(国际部)
- ◆公交线路：航海体育场站(35路、129路、86路、B17路)  
朝凤路航海路站(727路、165路)  
经南五路商英街站(263路、46路)
- ◆地铁路线：地铁5号线中原福塔站A出口向南步行300米路东
- ◆学校网址：<http://www.zz11z.com>

