生命因我绽放，健康从心开始

——合肥八中525心理健康活动节

活

动

方

案

合肥八中心理辅导中心

2017.5

5.25心理健康活动节系列活动策划书

一、活动主题

生命因我绽放，健康从心开始

二、活动来源和意义

为引导大中学生关注自身的心理健康，2000年，“5.25全国大中学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕，健康节取“5.25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康，活动的主题是大中学生人际交往和互助问题，口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。

此后（2004年），教育部，团中央，全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的5月25日确定为全国大学生心理健康日。

525不仅仅是大学生的节日，它更是中学生的节日。中学阶段是人生发展的关键阶段，也是心理问题的“井喷期”。为了普及心理健康知识，帮助同学们正确地认识自我，同时给自己的心灵解压，享受青春带给我们的美好、希望和快乐，所以中学生也有了自己的525，525意在提醒大家在面对新的生活和挑战的同时，也要学会在这个奋斗的过程中保护自己，爱护自己。在过于疲累的时候学会放松和休息，在心灵受伤的时候学会喘息和疗伤，在迷惘的生活里重新寻回自己坚定的步伐，在混乱的思绪中重新找到自己宁静的天堂。

学会倾诉，吐出心中所有的不快；学会放手，停止所有徒劳的追逐。正是因为我们得到的关怀变得稀少疏远，我们才要更加地学会爱惜自己，珍重自己。你如何对待自己，就会如何去对待别人，也能让别人用同样的方式对待你自己。学会爱自己，并不只是单纯地爱自己，而是透过爱自己的方式，去一并热爱自己的生活，热爱自己的生命，热爱自己的同伴，热爱自己生活的蓝天，感染身边的人，促进人际关系的良性发展。

让我们在525活动里，学会爱生活，爱他人，爱自己，快乐幸福地度过每一天！

目前合肥八中进行学生心理健康教育的内容主要有常规心理健康教育课、团体辅导课、专题讲座、个体辅导、宣传海报等，针对心理健康教育的课外活动相对较少。为了丰富学生的心理健康活动，提高我校师生对于心理健康的认识，扩大全校师生对心理健康教育的参与面，值此“525心理健康活动节”来临之际，我校特举办心理健康活动周，意义重大。

三、活动组织：合肥八中心理辅导中心

四、活动时间：5月22日—5月26日

五、具体活动安排

活动一心理知识宣传

活动时间：5月22日—5月26日

活动地点：食堂门口，各宿舍门口，各教学楼下

负责人员：孔青青

形式：

1.易拉宝：心理健康知识（4张海报，每张1个主题）

合肥八中心理中心介绍（1张）

2.海报：525活动简介（3张）

3.心理宣传折页（内容同心理健康知识及心理中心介绍）

活动二“我想对你说”高考加油站

时间如同指间沙，在我们不经意间便消散无影无踪，转眼间就到六月。六月，是每一个高三学子人生之中重要的一个转折点，祝愿最美年华的你们都能进入自己心仪的学府，施展拳脚、展示才能，追寻梦想，不忘初心。祝福你们在高考中超常发挥，金榜题名，顺利考上自己理想的大学!也请你们在那里等着一年后我们的到来！加油!

活动时间：5月23日中午12：00-12:40

活动地点：食堂门口

参与人员：各年级学生、老师

负责人员：吴锦洋

志愿者：心理社成员

活动物品：签名墙（大海报）一张、便签纸、中性水笔、马克笔。

活动三心理电影赏析

活动时间：5月24日下午第3、4节课

活动地点：各班教室

参与人员：高一年级学生

负责人员：吴锦洋

观后感：电影过程中，派发小纸条给每位观众，可以就影片发表自己的感想，由各班心理委员负责收集。

活动物品：便利贴、笔

电影：《叫我第一名》（又名《咸鱼翻身》）片长97分钟

BoBo（詹姆斯·沃克饰）患有先天性的妥瑞氏症，这种严重的痉挛疾病，导致他无法控制地扭动脖子和发出奇怪的声音。而这种怪异的行为，更是让他从小不被周围的人理解，在学校里老师经常批评他，同学们更是对他冷嘲热讽，就连他的父亲也对他失望透顶。只有他的母亲一直是他的坚实港湾，母亲的坚持与鼓励，让他能够在正常人的生活里艰难前行。然而面对这个不能理解他的世界，BoBo一直在痛苦的漩涡里挣扎。直到在一次全校大会上校长在众人面前巧妙的让大家了解了BoBo的真实情况，让他有了成为一名关爱学生的教师的坚定梦想，即使因为这个病症让BoBo在寻求教师梦想的道路上遭到众人怀疑，屡屡受挫，但他始终坚持着自己的这份梦想，为了找到一个愿意接受自己的学校，不抛弃梦想，不放弃信念，默默的努力。而他曾经曲折的人生道路在他的坚持下也开始慢慢好转…最终实现了自己的梦想，同时也找到了属于自己的爱情。

活动四户外拓展活动

活动时间：5月24日下午第3、4节

活动地点：操场

参与人员：高一年级学生（2个班级）

负责人员：闫榕榕

活动方案：见附件1

活动五心理短剧

活动时间：5月25日晚6:00-6：30

活动地点：学生活动中心

参与人员：各年级学生

负责人员：邱楠楠

短剧内容：Discovering Psychology

Discovering Psychology是由WGBH Boston制作的，美国公共电视台（PBS）播出的介绍心理学的电视节目。这一节目材料编写者及主持人为菲利普·津巴多(Philip G.Zimbardo)，他是美国斯坦福大学的心理学教授，当代着名心理学家，2002年曾任美国心理学会主席。40多年来，由于他在心理学研究和教学领域的杰出贡献，美国心理学会特向津巴多教授颁发了Hilgard普通心理学终身成就奖。

活动六“呵护心灵，青春飞扬”主题黑板报

活动时间：5月22日-5月26日

活动地点：各班教室

参与人员：高一、高二各班

负责人员：吴锦洋邱楠楠

活动内容：

5月19日将黑板报评比事宜通知各班，各班通过自己搜集相关资料，制作一期以“呵护心灵，青春飞扬”为主题的黑板报。通过黑板报的设计和制作，使学生主动学习心理健康知识，并能够联系实际生活，关爱自己的心灵。26日学校组织评比小组进行检查评比，每年级评出一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名。获奖作品将通过校园网宣传栏给予展示。

评比方案：见附件2

合肥八中心理健康节系列活动时间安排表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 时间 | 活动内容 | 地点 | 负责人 |
| 5月22日-5月26日 | 全天 | 易拉宝、海报、心理宣传折页 | 食堂门口、宿舍门口，教学楼 | 孔青青 |
| 5月23日中午 | 12：00-12:40 | “我想对你说”高考加油站 | 食堂门口 | 吴锦洋 |
| 5月24日下午 | 第3、4节课 | 心理电影赏析 | 各班班级 | 吴锦洋 |
| 5月24日下午 | 第3、4节课 | 户外拓展活动 | 操场 | 闫榕榕 |
| 5月25日晚 | 6:00-6：30 | 心理短剧 | 学生活动中心 | 邱楠楠 |
| 5月22日-5月26日 | 全天 | “呵护心灵，青春飞扬”主题黑板报 | 各班班级 | 吴锦洋  邱楠楠 |

附件1

户外拓展活动活动方案

一、活动宗旨和目的

激发学生的热情，活跃学生的思维，提高班级的团队协作能力和凝聚力，调节学生身心，让其更好地去适应学习与生活。

二、活动实施

时间：5月24日下午4：15

地点：操场

带领教师：闫榕榕、邱楠楠、吴锦洋、孔青青

三、拓展活动内容（从以下活动中选择）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 名称 | 活动场地 | 备注 |
| 1 | N只青蛙N条腿 | 室 外 |  |
| 2 | 海水分开 |  |
| 3 | 人椅 |  |
| 4 | 信任背摔 |  |

四、活动具体实施方法

（一）N只青蛙N条腿

游戏目的：集中学生的注意力，发展其分析、判断及反应能力。

准备工作：平坦的场地一块。

游戏的进行：教师可令学生站成一个圆圈，沿逆时针方向慢跑，当教师突然喊：“5只青蛙7条腿”时，学生应立即与临近的同伴按所喊内容完成5个在一起并且只能有7支脚站在地上，最后剩下没有及时抱成团和没有完成的的人受 “罚”。游戏规则：

（1）听数抱团时，不得因人数不符而互相推撞人。

（2）喊数后，教师要读“秒”，以限制学生反应的时间。

（二）海水分开

项目类型：团队协作

场地要求：一片空旷的大场地

游戏时间：30分钟左右

具体操作：全班同学分为两组面对面站立相距一米，两臂前平举形成一个平面，一名同学在起点大喊“海水分开”同时快速从队伍的排头穿过人群到排尾，其他同学当这名同学跑来时将手上举，要求：两侧的同学手臂不能碰到穿越的同学。全班同学一次进行。

（三）信任背摔

【项目目标】：  
（1）、体会信任：信任同伴，信任社会，当你信任他人才能会赢得他人的信任；  
（2）、体会责任：当你对他人、团队付出后，也会得到他人、团队的帮助与支持；  
（3）、建立换位思考的意识，站在对方的角度思考问题，架起相互之间理解的桥梁；  
（4）、通过身体接触，拉进队员之间的距离，实现情感沟通。  
【项目操作】：  
（1）、前排学员伸直胳膊，掌心朝外，双手交叉，十指交叉握紧，从胸前翻出,注意双手紧贴胸口，两臂肘弯出向里收紧；  
（2）、后排学员距前排学员一步之遥，成弓步站立，两手向前平伸，手心向前，指尖向外，胳膊肘弯曲，准备做保护动作；   
前排学员准备好之后身体向后倒下用手接住，腿脚不动，后排学员用手接住；反复练习几次后，全体学向后转，互换角色，再练习几次。  
（3）、倒下队友的动作: 伸直胳膊，掌心朝外，双手交叉，十指交叉握紧，从胸前翻出；注意双手紧贴胸口，两臂肘弯出向里收紧，教练用扁带将学员的手捆绑，头向下勾，腰挺直，两脚并拢，大腿不要发力登板，不要抬小腿，笔直倒下。  
（4）、沟通：倒的过程中，台上的人和下面的保护组成员有一个如下对话：  
“5、4、3、2：  
“准备好了吗？”  
“准备好了。”  
“我来了！”  
“来吧！”  
1、2、3，倒。  
（5）、放人方式:当接住倒下的队友时，前排的队员往下放下队友的脚，后排的队员托背向前，使队友直立起来。  
【安全注意事项】：  
（1）、此拓展训练项目中有身体接触，所以必须要求所有学员要取出身上所有的尖锐物品放在储物箱里，包括戒指、眼镜、手机、手表、手 链、耳钉、发卡、帽子、打火机等。  
（2）、接人的动作要领：同侧脚伸出，弓步、脚弓相对，膝盖内侧紧贴；  
腰挺直，双手掌心朝上，手背贴在对面队友的肩膀上，胳膊肘弯曲，有一点缓冲，注意放手臂的时候不能两臂同放内测或同放外侧，要一内一外交叉来放；

附件2

黑板报评比标准

１．内容：（30分）

要求：主题明确，整个版面不能少于四篇文章。不符要求扣5～10分。

２．版面布局：（20分）

要求：长短文章有穿插变化，生动活泼。版面杂乱或死板扣1～5分。

３．文字抄写：（10分）

要求：文字工整清晰，字距、行距适当，篇与篇之间及黑板报四周要有空隙。过于紧密、凌乱或一篇文章中过多色彩化扣1～3分,错别字按照0.5分/字标准扣除。

４．刊头：（10分）

要求：能适应板报主题思想，须装饰图案，刊头占版面位置不能超过版面的五分之一。不符要求的扣1～3分。

５．题花、尾花、花边、标题（30分）

要求：题花、尾花、花边须装饰性图案，应比刊头图案更简炼，色彩丰富，与文章应有空隙。标题应醒目，色彩与文章色彩有区别。题花尾花不能过于繁杂，喧宾夺主，不能过于潦草、简单。不符要求的扣1～3分。