

我校举办 525 心理健康月活动：“聆听心灵声音，放飞快乐心情”

周口宛丘职业高中 2024 年 05 月 16 日 14:22 河南



拥抱阳光 心向未来



为了普及心理健康知识，营造良好校园氛围，培育学生积极向上的健康心理品质，提高全体学生的心理素质，促进学生人格的健全发展。我校于 2024 年 5 月 16 日上午，隆重举办了心理健康讲座活动，此次讲座由张赞主任精心准备并主讲。



### 活动启动阶段

伴随着初夏的微风，高一学生齐聚在宽敞的报告厅，共同聆听这场心灵的启迪。台上，张贇主任正用温柔而富有力量的声音，为学生们解读青春的困惑与成长的烦恼。





## 心理健康教育 Mental Health

“青春，是一段充满挑战与机遇的旅程。”

讲座伊始，张主任以轻松幽默的方式开启话题，迅速拉近了与学生们的距离。她首先强调了心理健康对于个人成长和发展的

重要性，指出在紧张的学习生活中，学生们往往容易忽视自己的内心需求，导致心理压力过大、情绪不稳定等问题。

### 心灵互动



在讲座的互动环节，张主任通过游戏互动向学生们讲解应对压力的经验。并且针对学生们提出的问题进行了耐心细致的解答，帮助他们更好地理解 and 应对心理健康问题。





### 精彩瞬间

张主任通过一系列生动的案例和实用的技巧，向学生们传授了如何有效缓解压力、调整情绪的方法。她建议大家要学会倾听自己内心的声音，关注自己的情绪变化，及时发现并解决问题。同时，她还鼓励学生们积极参加各种课外活动和体育锻炼，以丰富

自己的生活内容，提升心理素质。





学生们认真听讲并记录相关方法

活动意义



## 心理健康教育

### Mental Health

此次心理健康讲座不仅为学生们提供了一次难得的学习机会，也让他们更加深入地了解心理健康的重要性。相信在未来的日子里，学生们会更加关注自己的内心世界，以更加积极、健康的心态迎接挑战和机遇。