

黑龙江省教育关工委 工作简报

第 39 期 (总第 173 期)

黑龙江省教育厅关工委编

2025 年 4 月 25 日

发挥五老作用，助力学生破茧逆袭

——龙江县教育局关工委举办“关爱明天 助力成长”

第十四场学生心理健康教育大讲堂

为全面落实黑龙江省关工委《促进青少年心理健康工作行动方案》要求，帮助中小学生学习厌学情绪、突破学习困境，4月24日，由龙江县教育局关工委孟淑芬五老工作室主办、山泉镇中心学校承办的“关爱明天 助力成长”中小学生学习心理健康教育大讲堂（第十四场）在山泉镇中心学校成功举办。此次活动聚焦“厌学破茧，学困逆袭之路”这一主题，为同学们带来了一场极具意义的心灵启发之旅。



这场讲座由龙江县教育局关工委孟淑芬（家庭教育 心理健康教育）五老工作室负责人孟淑芬老师主讲，以其丰富的专业知识和深厚的教育经验，为同学们带来了一场精彩的讲座。孟老师身兼国家二级心理咨询师、中级企业教练、轻松与学导师等多个重要身份，在心理健康教育领域成绩斐然。



孟老师以亲切和蔼的口吻拉近与同学们的距离，让同学

们在轻松的氛围中开启学习之旅。孟老师深入剖析了厌学情绪产生的原因，从学习压力、家庭环境、个人心理等多个角度展开讲解。她指出，繁重的学业任务、过高的学习期望以及同学之间的竞争压力，都可能让同学们在学习过程中产生疲惫和抗拒心理；而家庭氛围不和谐、父母教育方式不当等家庭因素，也会对同学们的学习心态产生负面影响。通过一个个生动鲜活的案例，同学们深刻认识到了厌学情绪的危害，不少同学表示仿佛看到了自己的影子，对自身的情绪问题有了更清晰的认知。

随后，孟老师将重点放在了学困逆袭的实用方法和成功案例分享上。她鼓励同学们勇于面对学习挑战，积极寻找适合自己的学习策略。孟老师详细介绍了制定合理学习计划的方法，教导同学们如何将大目标分解为一个个小目标，逐步实现，从而提升学习的成就感；还分享了一些高效的学习技巧，如时间管理、思维导图学习法等，帮助同学们提高学习效率。在讲述成功案例时，孟老师提到了一些曾经厌学、成绩落后，但通过自身努力和正确引导最终实现逆袭的学生故事，这些真实的案例极大地鼓舞了在场的同学们，让他们看到了希望，也激发了内心的斗志。



讲座过程中，互动环节将现场气氛推向了高潮。同学们纷纷举手提问，分享自己在学习中遇到的困难和困惑。有的同学表示对某一学科缺乏兴趣，总是提不起学习的劲头；有的同学则苦恼于学习方法不当，努力了却看不到成绩提升。孟老师耐心倾听每一个问题，一一给予详细解答和专业建议。针对同学对学科缺乏兴趣的问题，孟老师建议可以尝试从学科的有趣之处入手，寻找学科与生活的联系，逐步培养兴趣；对于学习方法不当的同学，孟老师根据其具体情况，给出了个性化的学习方法调整建议。



此次心理健康教育大讲堂活动成效显著。同学们纷纷表示收获颇丰，不仅对厌学情绪有了更深入的理解，更重要的是掌握了许多实用的学习方法，学习热情和信心得到了极大的激发。不少同学在讲座结束后，主动制定了学习计划，决心以全新的姿态面对学习挑战。

未来，山泉镇中心学校将继续与龙江县教育关工委孟淑芬（家庭教育 心理健康教育）五老工作室紧密合作，持续开展各类心理健康教育活动，为同学们的心理健保驾护航，助力每一位同学在成长的道路上都能破茧成蝶，实现自己的梦想。

齐齐哈尔市教育局关工委供稿