

# 黑龙江省教育关工委

## 工作简报

第 66 期 (总第 200 期)

黑龙江省教育厅关工委编

2025 年 5 月 30 日

### 向阳而生 共筑未来

— 雪松小学开展“心理健康教育月活动”专题讲座活动

为切实提升学生心理健康水平，佳木斯市雪松小学关工委积极响应市教育局号召，以“向阳而生 共筑未来”为主题，组织全体师生开展“心理健康教育月活动”系列活动。活动期间，学校特邀心理健康中心佟瑶老师到校开展专题讲座，为学生心理健康发展保驾护航。



## 一、精准调研 把握心理动态

在讲座筹备阶段，心理教师提前一周面向全体学生发放心理调查问卷，通过科学设计的问题，全面了解学生在学业压力、人际交往、情绪管理等方面的基本情况。问卷回收后，健康中心教师团队对数据进行细致分析，精准梳理出学生普遍存在的心理困惑与潜在问题，为后续讲座内容的针对性设计提供了详实依据。



## 二、对症授课 传授实用技巧

讲座中，佟瑶老师以生动有趣的互动游戏开场，迅速拉近与同学们的距离。针对前期间卷调研呈现出的问题，佟老师结合小学生常见的心理问题案例，深入浅出地解析“如何有效求助”。从学业压力下的焦虑应对，到人际交往中的矛盾化解，再到情绪低落时的自我调节，佟老师用一个个贴近校园生活的故事，为同学们传授实用的求助技巧。同时，还

分享了多种自我心理调节的小妙招，帮助同学们学会自爱自护，提升心理调适能力。

### 三、互动答疑 解决成长困惑

互动问答环节将现场气氛推向高潮。同学们踊跃举手提问，围绕“和好朋友吵架后如何和好”“心情低落怎么调节”等成长中的困惑积极发言。面对同学们的提问，佟老师耐心倾听，结合专业知识和实际经验，给予一对一的针对性建议，引导同学们正确看待和处理生活中的心理问题，现场氛围热烈而融洽。



### 四、持续推进 护航心灵成长

此次讲座不仅是一次心理健康知识的传递，更是一次心灵的启迪。通过佟老师的讲解，同学们深刻认识到学会求助和自护的重要性，有效强化了心理健康意识，掌握了实用的心理调适技能与方法。未来，雪松小学将继续围绕“向阳

而生 共筑未来”主题，持续深化“三助三护”实践活动，通过开展同伴互助、家校社多方联动等形式多样的活动，为学生筑牢心理健康保护屏障，助力每一位学子都能拥有健康阳光的心灵，在成长道路上向阳而生，共筑美好未来。

佳木斯教育局关工委供稿