

# 黑龙江省教育关工委 工作简报

第 67 期 (总第 201 期)

黑龙江省教育厅关工委编

2025 年 5 月 30 日

---

## 让阳光照进心灵 让青春温暖起航

——心理健康讲座进校园助力学生健康成长

五月的北国暖风习习，五月的校园绿意盎然。29日下午，黑河市第一人民医院精神科医生罗思妍走进黑河一中校园，举办了《压力与压力管理》青少年心理健康知识讲座。这次活动旨在为青少年提供专业的心理健康指导，帮助学生走出心中的泥沼，更好应对成长过程中的心理压力。

### 一、多方联动 共筑心理健康防线

加强青少年心理健康教育是全社会共同的责任，为学生健康成长保驾护航是社会发展的必然要求。本次讲座由黑河市卫健委与黑河市教育体育局联合在黑河市第一中学举办。讲座采取线上线下相结合的形式，共同搭建起关注青少年心理健康成长的屏障。



## 1.专业人士科学引领

罗思妍医生作为黑河市精神卫生领域的专业人才，凭借丰富的临床经验和扎实的理论基础，为学生们带来了一场生动实用的心理健康课。讲座中，罗医生从专业角度解析了压力的本质、来源及其对身心健康的影响，并传授了多种科学有效的压力管理技巧。



## 2.形式创新全覆盖

为确保讲座效果最大化，活动组织方创新采用了"现场+转播+线上"的立体化传播模式。软包阶梯教室为现场学生提供了直接聆听的环境；各班教室的实时转播保证了全体学生参与；家长通过平板"无限宝"平台线上观看则延伸了心理健康教育的覆盖面，实现了学校、家庭、医疗机构三方联动。





## 二、直面压力 掌握管理技巧

在题为《压力与压力管理》的讲座中，罗思妍医生引导大家认识压力的普遍性和两面性。她指出，适度的压力可以转化为动力，促进个人成长，但长期过度的压力则会对身心健康造成不良影响。作为成长中的个体，要正确看待压力对于自身的影响，冷静客观面对生活中的压力，做好心理调适。



### 1. 识别压力信号

罗医生详细讲解了什么是压力，压力对人们的生理（如肌肉紧张、失眠）、心理（认知变化、情绪变化、行为变化）等诸多方面的影响，并且厘清人们对待压力常见的误区。



## 2. 科学应对压力策略

讲座重点介绍了认知重构、问题解决、生活方式调整、社会支持、情绪调节策略、时间管理、寻求专业帮助等多种压力管理方法并且特别强调，在自己无法自行调节的时候一定要寻求专业的帮助。

青少年心理健康事关个人成长、家庭幸福和社会和谐。黑河市卫健委与教体局的此次联合行动，不仅为学生带来了实用的心理调适技能，更体现了全社会对青少年心理健康教育的重视与关怀，为学校心理健康教育工作有效开展指明了方向。

黑河教育局关工委供稿