

# 黑龙江省教育关工委 工作简报

第 75 期 (总第 209 期)

黑龙江省教育厅关工委编

2025 年 6 月 5 日

## 在汗水中舒展心灵，于笔尖流淌希望 ——高中校园的心灵解压密码

高中时期，学生处于人生的关键阶段，学业任务繁重，高考的挑战如影随形，心理压力与日俱增。关注学生的心理健康，帮助他们缓解压力，成为学校教育工作的重要课题。在此背景下，我校积极开展了一系列心理辅导与减压活动，旨在为学生搭建一个释放压力、调适心态的平台。

### 一、“阳光体育”系列活动：活力释放压力

为了让学生在运动中释放压力，我们组织了跳绳、呼啦圈活动。活动在学校操场举行，各班学生积极参与。同学们在轻松愉快的氛围中，伴随着欢快的音乐，转动呼啦圈、跳跃跳绳。有的同学展现出了高超的技巧，赢得了阵阵掌声；有的同学则在同伴的鼓励下，不断挑战自我，突破极限。通过这次活动，学生们不仅锻炼了身体，还感受到了运动的快

乐，释放了积累的压力，增强了班级凝聚力。



## 二、黑板报：无声的心理疏导

我们以“心向阳光，健康成长”为主题，组织各班开展黑板报绘制活动。各班同学积极参与，精心设计版面，用五彩的画笔和生动的文字，增强同学们心理健康的意识，掌握了基本的心理调适方法，鼓励同学们积极面对压力，保持乐观心态，在成长道路上，用健康的心理、乐观的态度去拥抱生活。黑板报作为一种无声的宣传方式，营造了良好的心理健康教育氛围，让同学们在潜移默化中受到启发和教育。



## 三、心语心愿手抄报：传递微光能量

心语心愿手抄报活动为学生提供了一个表达内心想法和情感的 platform。同学们积极创作，用精美的手抄报记录下自

己的心愿、烦恼和对未来的期望。有的同学写下了自己对高考的目标和决心，表达了努力奋斗的信念；有的同学则倾诉了自己在学习和生活中的压力和困惑，希望得到理解和帮助。我们将优秀的手抄报进行展示，让同学们感受到自己并不孤单，大家都在共同面对挑战，同时也增进了同学之间的情感交流 and 理解。



此次“在汗水中舒展心灵，于笔尖流淌希望”心理健康活动，为同学们搭建了一个释放压力、抒发情感、认识自我的平台，让他们在青春的道路上不再孤单前行。未来，学校将继续关注学生的心理健康，开展更多丰富多彩的活动，守护每一颗年轻而充满活力的心灵，为学生的心理健康成长保驾护航，让每一位学生都能在高中阶段健康、快乐地学习和生活。

黑河市教育局工委供稿