

黑龙江省教育关工委 工作简报

第 24 期 (总第 316 期)

黑龙江省教育厅关工委编

2026 年 3 月 23 日

心向阳光，逐梦新程

——五大连池二中学开展心理健康开学第一课

为帮助学生顺利度过开学适应期，以积极心态迎接新学期，近日，五大连池第二中学开展心理健康“开学第一课”。本次活动以“心向阳光，逐梦成长”为主题，通过趣味互动、专业讲解和实操练习，为同学们送上了一份“心理调适指南”。



首先，心理健康教师设计了一份趣味问卷，引导同学们进行开学状态自查。结果显示，80%的同学存在睡眠作息困扰，75%的同学因假期作业感到焦虑。面对这些“小情绪”，马老师向同学们说明：这些开学后的短暂不适，是身心面对环境变化的“正常化反应”，属于普遍现象。这番话让同学们在“原来大家都一样”的共鸣中放下了心理包袱。



其次，针对同学们可能遇到的学业压力、人际关系、情绪波动和环境适应四大困境，心理健康教师创新提出了“四匹心理骏马”调适法。鼓励同学们在面对难题时驾驭“千里马”，以长远目标为参照，缩小眼前困难的影响，追求由目标驱动带来的深层快乐；同时引导大家关注“自我关怀型快乐”，学会在解决问题前先关怀自我。通过“认知重构”这一心理学知识，唤醒学生在困境中建立新的相处模式。帮助同学们学会与情绪共处。

最后，心理健康教师带领同学们完成了属于自己的“心理卡片”。大家认真思考并写下新学期想要驾驭的“心理骏

马”以及具体的行动计划，将抽象的调适方法转化为切实可行的个人目标。



日前，“心理关怀，心向阳光”的心理健康主题活动正悄然内化为师生的日常行动。课堂上，教师们更加关注学生的情绪状态；课间，主动倾听、互助交流的场景日益增多。一种积极、包容、温暖的氛围，正成为五大连池市第二中学校园最动人的新底色。

黑河市教育局关工委供稿