

心向阳光——

专注学生减压赋能,守护青少年心理调适

——漳源中学心理减压公益讲座

工作简报

(第 15 期)

漳源中学学生中心



2024 年 12 月 20 日编发

漳源中学心理减压公益讲座

在现代社会中，青少年面临着来自学业、家庭和社会的多重压力。为了帮助学生们更好地应对这些挑战，漳源中学特别举办了“心向阳光——专注学生减压赋能 守护青少年心理调适 我的青春我做主”的心理



减压公益讲座。本次活动旨在为学生们提供专业的心理健康指导，帮助他们学会如何在面对压力

时保持积极乐观的心态，实现自我成长。

活动时，学生成长中心张海玲校长热情洋溢地介绍了本次活动的意义和目的，并强调了心理健康减压赋能的重要性。这不仅传达了学校对学生心理健康的重视，也激励着每一位参与者勇敢面对学习与生活中的困难与挑战。



讲座邀请到了资深心理学专家陈霞主任来到现场，与学生们面对面交流。专家们通过生动有趣的案例分析和互动环节，深入浅出地讲解了多种有效的心理调节方法并赋能。无论是面对考试焦虑还是人际关系困扰，学生们都能从中学到实用的心理技巧，从而更加自信地迎接未来的每一天。



陈霞主任给全体学生提出具体要求。不要有压力，放轻松。我们今天直接确定我们心目中的目标——大学，虽然学习是枯燥的，但是这个过程你们所表达的坚韧不拔、不畏困难、敢于挑战、你们的专注认真，所训练出来的心理承受能力、心理调节能力的确会影响你的一生。我们要想好的、说好的、做好的、得好的结果。所以要重视它，但不要害怕它。并且给学生们解读了潜意识相关知识。



过程你们所表达的坚韧不拔、不畏困难、敢于挑战、你们的专注认真，所训练出来的心理承受能力、心理调节能力的确会影响你的一生。我们要想好的、说好的、做好的、得好的结果。所以要重视它，但不要害怕它。并且给学生们解读了潜意识相关知识。

学生们特别用心的、郑重的写下自己心目中理想的大学……并且通过一段视频《死亡爬行》更生动的诠释了潜意识的重要性。陈霞主任通过放松的方式为学生减压赋能，一浪高过一浪的誓言让我们感同身受。我们学校的领导和可爱的园丁们也参与到了活动中，感受减压赋能带来的放松和满满的幸福。



在讲座过程中，学生们积极参与讨论并分享了自己的感受。大家纷纷表示，在这次活动中不仅学到了宝贵的知识，更重要的是感受到了来自学校和社会各界对他们的关心和支持。这种温暖的力量将伴随他们走过每一个成长阶段，成为他们心中最坚实的后盾。



活动最后初三年级黄主任激情寄语……



亲爱的同学们，在成长的道路上，有许多值得铭记与感恩之人。感谢支持你们的人，他们在你们探索知识、参与活动时，给予鼓励与帮助，

让你们有勇气去尝试。感谢鞭策你们的人，那些严厉的话语与要求，虽曾让你们倍感压力，却如同一把刻刀，雕琢出更优秀的你们。感谢激励你们的人，他们用榜样的力量或振奋人心的话语，点燃你们对未来的憧憬，使你们充满动力。还要感谢不放弃你们的人，在你们遇到挫折、成绩下滑时，依旧陪伴左右，坚信你们能重回正轨。

同学们，你们的潜力如同沉睡的宝藏，深藏在潜意识之中。如今，希望你们能被这些感恩之情触动，勇敢地唤醒它。不要害怕犯错，不要畏惧困难，像勇敢的开拓者一样，在学习与生活的道路上披荆斩棘，努力去追寻自己的梦想，做最勇敢、最出色的自己，书写属于你们的辉煌篇章。



本次“心向阳光——专注学生减压赋能 守护青少年心理调适 我的青春我做主”心理减压公益讲座圆满结束。它不仅是一次心理健康教育活动，更是为学生们搭建了一个心灵沟通的桥梁。未来，我们将继续努力，提供更多这样的平台，助力每一位青少年健康快乐地成长，勇敢追求属于自己的梦想。

在这充满活力与正能量的环境中，学生们被鼓励去探索内心世界，学会在压力面前保持积极心态。“我的青春我做主”的口号在这里显得尤为振奋人心，强调了一种更健康、自由和乐观的成长方式。

专家们以专业且亲切的态度为学生们带来了宝贵的建议和指导，使他们能够更好地理解自己，并找到适合自己的心理调适方法。这样的交流不仅增进了师生之间的感情，也为校园营造了更加和谐温馨的氛围。

通过参与此次活动，学生们深刻体会到心理健康的重要性，并从中获得了许多实用的减压赋能小技巧。他们表示将把这些知识运用到日常生活中，让自己变得更加坚强和自信。