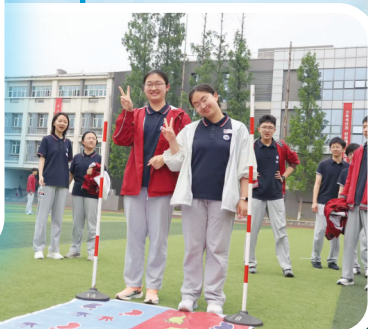




心沐阳光,青春绽放,南京各中学这些心理体验活动超好玩 高中生躺在蓝天白云下“充电”



十三中的心理游园会



九中的心理健康月广场活动



金陵中学的“心理博览会”



“健康第一” 校园观察

体验“情绪保龄球”和充气沙发、手工做小凉扇和黏土花……正值“全国学生心理健康宣传教育月”，近日南京市各所中学纷纷开展丰富多彩的心理减压体验活动，让同学们在游戏和创作中舒展身心，收获满满的“心”力量。

惬意！充气沙发让学子轻松“充电”

“太舒服了！”“刚考完很放松！”……午后的操场上，高三学子躺在五彩的充气懒人沙发上，身体被沙发软软地包裹着，头上是蓝天白云，耳旁微风轻拂，这一幕让人感觉轻松又惬意。近日，金陵中学第三届“心理博览会”燃情开启。

情绪保龄球、击走烦恼事、躺着晒太阳、画笑脸、画扇子……操场上，多个心理体验项目等待着同学们一一打卡。在“一锤了之——击走烦恼事”摊

位前，桌上摆着“迷茫”“粗心”等多个小牌，同学们拿着锤子，选中的一个牌子并使劲将其击倒。高三(17)班李嘉玥击倒的是“过度自省”这个牌子。“最近考试比较多，锤倒‘过度自省’，正是想提醒自己调整心态，减少内耗。”李嘉玥告诉记者，“离高考还有十多天，确实有点紧张，学校此时安排的各项心理活动非常好，让我们通过画画、交流等方式，排解压力，收获快乐。”

“当保龄球被打倒，我感觉心中的一些负面情绪被放飞了，非常放松。”在“情绪保龄球”体验处，高三(15)班周诚然告诉记者。操场上，还陈列着高一高二年级的“记得爱自己”心理漫画展和“人生·小满”心理摄影作品展，每一个美好的瞬间被光影记录，润泽心田。“送你一朵小红花”展示墙上则贴满了积极能量语录。例如“山有山的高度，你有你的平仄”“做三四月的事情，在八九月，自会有答案”……每一句励志的话语，都充满了智慧和力量。

“我们希望从德、智、体、美、劳这五个要素来共同促进学生心理和身体的健康成长。例如，

画扇子，就是在美的体验中缓解压力；又比如充气沙发，让学生直接躺在蓝天白云下、绿茵场上，感受小憩一刻的舒适与放松。”金陵中学心理老师张妍表示：“我们想告诉同学们在生活中不必事事完美、时时坚强，只要有韧性地生长，就能够获得更加蓬勃的、更加自由的生活。”

温情！指尖创作里体验美的滋养

5月25日中午，南京市第十三中学台城校区、红山新城校区学生发展中心打造了“为心喝彩与美同行”心理游园会活动，全校师生积极参与、踊跃体验，校园内涌动着温暖治愈的青春气息。

本次心理游园会以艺术疗愈为抓手，通过艺术创作与心理疏导有机结合，让学生在感知美、创造美、体验美的过程中滋养心灵、调适情绪。活动精心设置了四大创意体验项目：掌心创意画让学生挣脱情绪束缚，以色彩为语言、以画笔为载体，创作专属于自己的夏日小凉扇；黏土心意花体验中，学生亲手揉捏、塑形创作，在指尖劳作中沉淀心

境，制作出专属的温暖花束；创意绘书签环节，方寸书签承载美好期许；叶脉拓布包活动则联动自然美育，让学生亲近自然肌理，在敲拓打磨的趣味过程中舒缓身心。同学们自由结伴参与不同项目，让心理疗愈在双向互动中更有温度、更有力量。

据悉，本次心理游园会只是学校心理健康教育月的系列活动之一。五月以来，学校聚焦学生、家长双群体，覆盖不同学段、不同场景，精心策划开展了丰富多元的“合拍心育”系列活动，例如525心理健康主题晨会、特色“暖暖”舞蹈展示、学生心理沙龙、高三家长心理讲座等。

开心！在游戏和手工中释放情绪

为响应“健康第一”教育理念，培育学生积极心理品质，近日，南京市第九中学震旦校区开展了以“心沐阳光 青春绽放”为主题的心理健康月广场活动，震旦校区全体学生踊跃参与，学校

操场热闹非凡。

活动现场分为静态体验、团体游戏、创意手工三大区域，趣味十足、人气高涨。静态区的情绪测评，帮助学生觉察状态、舒缓紧绷神经；团体游戏区里，静音生日线、手脚并用、贪吃蛇大作战等游戏轮番上演，同学们默契配合、尽情投入，游戏全程洋溢着大家欢快的笑声；创意手工区里，同学们专注绘制气球笑脸、制作扭扭棒小造型，指尖创作间满是轻松惬意。

参与学生纷纷表示，活动特别好玩，全程都很开心，“和同学一起玩游戏特别解压，所有烦恼都被抛在脑后了！”“手工创作很治愈，心里暖暖的，特别放松。”大家在玩乐中释放情绪、增进友谊，真切感受到校园生活的温暖与美好。

校园内这些多样化的活动兼具趣味性与教育性，为学生搭建了减压赋能、舒展心灵的平台，以不同方式践行着“健康第一”的教育理念。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖

临考阶段，家长请记住这三大“信任法则”



少年志 成长氧吧

主办单位:江苏省精神文明建设办公室
新华报业传媒集团



扫码进入
“成长树洞·你的烦恼我来解”青少年
润心成长学习专区

家长求助:高考还有最后十天左右了，我比孩子还紧张，总觉得最后阶段很关键，必须让孩子再拼一把，这时最怕说错话、做错事，反而拖了孩子后腿。孩子考前状态忽紧忽松，完全摸不

透，我也不知道该鼓励、安抚，还是该提醒孩子？

陶老师工作站江北分站潘月俊老师和李晓倩老师为您支招:最后十多天最重要的家庭支持:信任。请大家务必在心里对孩子说:你负责考试，我负责相信你。大家一定要清楚，家长的焦虑，从来帮不了孩子，只会成为孩子的额外负担。让我们从心理规律，好好读懂这个最后阶段的特殊性，读懂孩子，也读懂自己。

第一，孩子的知识体系，已经基本定型了。经过一整年的系统复习、无数次刷题和模拟考试，孩子该掌握的知识点、该积累的解题思路，早已深深印在脑

子里。最后十天，不是用来学新知识、补大漏洞的阶段，核心任务只有一个:保持状态、稳住心态。

第二，情绪具有极强的传染性。家长的叹气、紧绷的表情、频繁的关注、欲言又止的样子，都会悄悄传递情绪，孩子会默默感知到:爸妈很紧张，我的考试容错率很低。

第三，信任拥有强大的赋能效应，对应心理学的自我实现预言。什么是自我实现预言?你持续相信什么，就会收获什么。如果家长长期怀疑孩子、反复追问、过度担心，孩子就会不断自我否定:我是不是真的不行?我是不是准备得不够好?反之，如果家长持续给孩子稳定的信任，

孩子就会慢慢建立自信，减少内耗、稳住状态，更容易正常甚至超常发挥。

因此，最后十多天，家长不用费力做加法，只需要做好减法，少添乱、少焦虑、多信任。具体怎么做，我们给大家总结了三个“信任法则”，请记住:相信孩子能行，相信努力不会白费，相信结果自有安排。

从“灾难化担心”转向“正向祝福”。试着把心里的念头换掉，不再想他不会考不好，而是告诉自己和孩子:他努力了十二年，已经准备得很好了;不管最终结果如何，他的付出都值得被肯定;我祝福他顺利完成考试，从容上场、正常发挥。念头变了，你的情绪就稳了，孩子的

状态也会跟着稳。

从“反复追问”转向“笃定相信”。要彻底戒掉追问的习惯，换成正向赋能的“信任话术”。大家可以照搬这几句:十二年级的知识都在你脑子里了，考试时正常输出就好;我相信你的努力，也相信你的准备;不管怎么样，爸妈都相信你、支持你。

从“过度掌控”转向“有度放手”。家长要知道:考前最后十几天，过度干预就是最大的打扰。大家记住这种万能话术:学习的事你自己做主，爸爸妈妈不插手。

最后，送给所有高三家长一句话:最后阶段，信任就是最好的支持，稳定就是最强的助力。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖