

大理日报小记者工作团开展“用爱搭建心灵港湾 用心呵护青少年健康成长”主题活动

2月22日,大理日报小记者工作团携手大理州婚姻家庭心理教育学会开展“用爱搭建心灵港湾 用心呵护青少年健康成长”主题活动。此次活动旨在关注青少年心理健康,培养其积极心态,促进自我认知与环境适应能力。

活动在主持人一曲清脆悦耳的《茉莉花》乐曲声中温馨开场。首位嘉宾赵波老师登场,以轻松提问迅速抓住了小记者们的注意力。讲座中,赵老师结合部分真实案例,生动形象地阐述了校园霸凌的表现形式、危害以及应对措施。他引导小记者们自觉规范言行举止,仔细辨别校园霸凌行为,正确处理同学间的矛盾纠纷,预防校园霸凌现象的发生。小记者和家长们听得全神贯注,不时举手提问,参与热情高涨。赵波老师还贴心地准备了小礼品,送给积极互动的小记者,鼓励他们勇敢表达观点想法,争做优秀勇敢的小记者。

随后,金凌老师接棒上台,带来了“和开学综合症say goodbye”的讲座。金凌老师从“开学综合症”切入,深入剖析了新学期学生常见的几种心理变化,通过“游戏时刻”“走出舒适区”等环节,引导小记者和家长们一起探寻克服开学焦虑的途径,并提出了一系列具有针对性和可操作性的调适方法。针对可能出现的焦虑情绪,金老师还传授了诸如深呼吸、冥想训练、听音乐等有效的情绪调节技巧,小记者们反响热烈,纷纷参与讨论,整个现场洋溢着轻松愉悦的学习氛围。

活动最后,家长们现场参与了电子问卷调查,主持人对当天的活动内容进行了回顾与总结,并鼓励小记者和家长们将学到的心理学技巧运用到日常生活中,提高心理健康水平。

开学前的“心灵充电站”

□ 下关三小 五(5)班 苏钰璐

开学前一天,我参加了大理日报小记者工作团携手大理州婚姻家庭心理教育学会开展的“用爱搭建心灵港湾 用心呵护青少年健康成长”主题活动,其中《守护少年的你》和《开学综合症说拜拜》两堂讲座使我收获了许多宝贵的感悟。

“好一朵美丽的茉莉花,好一朵美丽的茉莉花,芬芳美丽满枝桠,又香又白人人夸……”活动开始,悠扬婉转的《茉莉花》旋律响起,我们仿佛置身于一个美好的世界。然而,在校园这个小社会里,却存在着一些如同阴影般的校园霸凌现象,这就像美丽画卷上的污点,需要我们去关注和解决。

在《守护少年的你》讲座中,赵老师结合部分真实案例,生动形象地阐述了校园霸凌的表现形式、危害以及应对措施。他引导我们自觉规范言行举止,仔细辨别校园霸凌行为,正确处理同学间的矛盾纠纷,预防校园霸凌现象的发生。

在《和开学综合症say goodbye》讲座中,金凌老师给我们详细地讲解了什么是开学综合症。接着通过“游戏时刻”“走出舒适区”等环节,引导我们一起学习克服开学焦虑,如:深呼吸、冥想训练、听音乐等有效的情绪调节技巧。我们闭上眼睛,在轻柔的音乐声中,跟着老师的

指示深呼吸,那一刻,我感觉自己所有的紧张和焦虑都随着呼出的气息飘散了。通过这个训练,我明白了放松自己的身心对于缓解开学综合症是多么重要。

最后,大家还分享自己应对开学综合症的小方法。大家互相分享、互相鼓励,这种感觉特别温暖。有的同学建议在开学前几天提前调整作息时间,按照学校的作息来安排自己的生活,这样到了开学就能很快适应;还有的同学建议在开学前先把学习用品准备好,并且制定一个简单的学习计划,这样心里会更更有底。我特别认同这些方法,在之后的日子里,我也会尝试着去做。

这次活动让我深刻地认识到心理

健康对我们的重要性。我们不能只关注学习成绩,还要关心自己的内心世界。当我们能够正视自己的情绪,并且积极地去调整时,就能够更好地面对学习和生活中的各种挑战。就像这次开学综合症一样,只要我们掌握了正确的方法,就能够轻松地克服它。同时,我也意识到身边的同学都很需要这样的心理健康活动。我希望以后学校也能够多举办这样的活动,让我们都能学会守护自己的心灵,健康快乐地成长。

经过这次活动,我已经做好了充分的准备,能够以积极的心态迎接新的学期,和开学综合症彻底说拜拜。



大理海东北附墨弦书院实验小学 26班 赵沐林

一次特别有趣的活动

□ 下关一小 197班 刘思舒

2月22日,我参加了一个特别有趣的活动,这是由大理日报小记者工作团携手大理州婚姻家庭心理教育学会开展的“用爱搭建心灵港湾 用心呵护青少年健康成长”心理健康讲座。

《守护少年的你》讲的是关于青少年防霸凌教育。老师告诉我们,霸凌就是有些人故意欺负别人,比如抢别人的东西、说别人的坏话,或者推搡别人。我听了以后,心里有点害怕,不过老师

说,只要我们勇敢地站出来,告诉老师或者爸爸妈妈,就不用害怕啦。老师还教了我们一些小方法,比如:如果有人欺负我,我可以大声说“你这样做不对,快走开”,这样坏人就会害怕我了。我觉得这个方法很厉害,就像我有了一个小小的盾牌,可以保护自己。

《和开学综合症say goodbye》讲的是如何应对开学综合症。老师说,有些小朋友在开学的时候会不想去学校,这样

会觉得心里不舒服。我也有过这样的时候,比如:放假的时候玩得很开心,一想到要开学就有点难过。老师告诉我们,这是因为我们的身体和心里还没有准备好。老师教了我们一个很有趣的办法,就是每天早上起床后,对着镜子大声说“我很棒,我去上学很开心”。我试了试,感觉心里一下子亮堂了很多。老师还说,我们可以把在学校里遇到的好玩的事情写下来,或者画出来,这样就

会觉得上学是一件很有趣的事情。

听了这个讲座,我觉得心里暖暖的。我知道了怎么保护自己,也学会了怎么让自己开心地去上学。我以后要像老师说的那样,勇敢又快乐,每天都开开心心的。我还会把这些学到的知识告诉我的小伙伴们,让他们也会保护自己,一起开开心心地上学。

谢谢大理日报小记者工作团组织这么好的活动,我以后还想参加呢!



下关四小 260班 钟翼

和“开学综合症”说拜拜

□ 大理海东北附墨弦书院实验小学 实验20班 胡嘉坤

新学期开始了,大理日报小记者工作团携手大理州婚姻家庭心理教育学会为我们小记者安排了一场关于开学前的心理健康讲座。安逸的假期要结束了,有些同学可能会感到有点不适应,这就是我们常说的“开学综合症”。比如,早上起床困难、上课注意力不集中、不想写作业等等。其实,这些都是很正常的现象,只要我们采取一些小方法,就能很快调整过来。

今天让我收获最大的就是老师介绍的四象限时间管理法,这是一种有效的管理工具,帮助我们按任务按照重要性和紧急性进行分类,从而更好地安排时间和精力。重要且紧急的事情:这些任务必须立即处理,不能耽误。重要但不紧急的事情:这些任务对长期目标至关重要,但有充足的时间去完成。紧急但不重要的事情:这些任务需要立即处理,如果我们自己没办法马上解

决,可以委托他人处理或尽量减少时间投入。最后就是不紧急且不重要的事情:这些任务对个人目标影响较小,通常是可做可不做的事。例如,无意义的社交活动或娱乐。通过使用四象限时间管理法,我们可以更清晰地识别任务的优先级,合理分配时间,提高工作和学习的效率,并减少不必要的压力。首先,我们可以制定一个合理的作息时间表,早睡早起,保证充足的睡

眠。其次,提前准备好学习用品,整理好书包,这样第二天上学就不会手忙脚乱。还有,我们可以给自己设定一些小目标,比如每天认真听讲、按时完成作业,这样会让我们更有动力。

面对开学的焦虑和紧张,最重要的是我们要保持积极的心态。新学期是一个新的开始,充满了新的机会和挑战,但是只要我们认真对待,慢慢适应,就一定会有一个充实而快乐的学期。

面对校园暴力,我们要说“不”

□ 大理海东北附墨弦书院实验小学 实验13班 苏嘉懿

开学前一天,我参加了大理日报小记者工作团携手大理州婚姻家庭心理教育学会开展的“用爱搭建心灵港湾 用心呵护青少年健康成长”的主题活动。讲座中,授课老师结合部分真实案例,生动形象地阐述了校园霸凌的表现形式、危害以及应对措施。

校园本应该是一个充满欢声笑语、学习知识的地方。可是,有时候会发生

一些不好的事情,这就是校园暴力。校园暴力是指在学校里发生的暴力行为,比如同学之间的打架、欺负弱小,甚至破坏学校的物品。这些行为不仅会让同学们受伤,还会让大家感到害怕和难过。

校园暴力不仅会伤害我们的身体,还会让我们心里感到害怕和孤独。有些同学因为被欺负,不敢去上学,甚至

晚上会做噩梦。这对我们的学习和生活都有很大的影响。

通过这次学习,我明白了我们不仅要学会保护自己,还要学会关心和帮助别人。当我们自己遇到可能被欺负被霸凌的情况,我们一定要学会随机应变,找机会跑掉,然后去找老师或者旁边的人求助,如果跑不掉就要学会假装服软,尽量让自己不被伤害。

如果我们看到有同学被欺负,我们要马上去找老师或家长,勇敢地把事情说出来,不要害怕。同时,我们也要做一个善良的人,不欺负别人,和大家友好相处。

让我们一起努力,正确处理同学间的矛盾纠纷,预防校园霸凌现象的发生,让校园变得更加安全和温暖,让每一个同学都能快乐地学习和成长。



下关一小 199班 苏瑾瑜



心得体会

2月22日,我参加参加了大理日报小记者工作团携手大理州婚姻家庭心理教育学会开展的“用爱搭建心灵港湾,用心呵护青少年健康成长”主题活动。

通过这次活动,我认识到一定要向校园暴力说“不”。我知道了校园暴力分为软暴力和硬暴力。如果遭遇了硬暴力,可以找个机会逃跑或者大声呼救,借助一些小动作逃跑和求饶、示弱,减少自己身体上的伤害,在人身和财产受到双重危险时,应以人身安全为重,舍财保命,以免受到更激烈的伤害。我们要向校园暴力坚决说“不”,不做施暴者,更不做受害者,己所不欲、勿施于人,勿以恶小而为之,勿以善小而不为。

下关四小 二(五)班 沈昊超