

宜黄县桃陂学校

工作简报

第5期

宜黄县桃陂学校心理咨询室

2024年3月10日

心理活动周——出一期黑板报和手抄报

为推动心理健康教育“八个一”工作举措落地，让学生进一步学会珍爱自己、关爱他人、热爱生活，健强心理素质，提升心理健康自助能力、互助能力和抗挫折能力，避免因心理健康引发个人极端事件，营造良好的心理健康教育氛围。根据《关于集中开展2024年中小学心理健康主题教育活动周》的通知，我校集中开展心理健康主题教育活动周。绘制一期心理健康主题黑板报和手抄报，积极宣传推广心理自助方法与求助渠道。



自信是成功之母

我们有一种被人接受的需要，但是你必须坚信自己的信念是独特的，是你自己的，哪怕别人认为这很怪，或者很讨厌，哪怕所有人都这样想。

青春的需要，需要自信，自信让我们无憾，激情。

That's ba-a-a-ad

身心健康 学会合理地调节情绪，使情绪在生理活动、运动、社会、外显表情等方面发生一定的变化，有助于我们更好地适应环境。

人生既得意，喜也有悲，欢喜则喜，欢喜则悲。保持积极的心态，享受喜悦和快乐，让我们的青春生活更加美好。适度的负面情绪可以帮助我们适应突发事件，但持续地处于负面情绪状态，则可能危害我们的身心健康。

Please let be yourself, don't worry about others.

七年级

心理健康

心理健康是指一种持续的心理状态，在这种状态下，个人能够发挥自己的潜能，应对生活中的各种压力，实现个人和社会的和谐发展。

心理健康的标准包括：1. 智力正常 2. 情绪稳定 3. 意志健全 4. 人格完整 5. 人际关系和谐 6. 心理行为符合年龄特征

保持心理健康的方法：1. 树立正确的人生观 2. 学会自我调节 3. 积极参加集体活动 4. 培养兴趣爱好 5. 寻求专业帮助

向阳而生

心理健康的重要性：心理健康是身体健康的基础，是事业成功的关键，是幸福生活的源泉。

心理医生：通过专业的心理咨询，帮助你解决心理困扰，找回内心的平静。

健康心理 你我他



在各班班主任的精心组织下，同学们积极参与，精心设计描绘了主题鲜明、图文并茂的“心理健康”专题板报，丰富的内容让同学们对心理健康知识有了更多的了解，同时也营造了重视心理健康、关注学生心理成长的校园氛围。我们还面向4-6年级学生征集心理健康主题手抄报。同学们根据主题，收集了许多与心理健康相关的资料和图片，借助手中的画笔绘就了一幅幅内容丰富、色彩引人的手抄报作品。