

培育积极心态,增强心理韧性

扬州市江都区学生心理健康宣传教育月启动

近日,由扬州市江都区精神文明建设办公室、江都区教育局主办的2025年扬州市江都区学生心理健康宣传教育月启动仪式,在龙川小学城南校区成功举行。本次活动以“培育积极心态,增强心理韧性”为主题,通过启动仪式、专家讲座、游园体验三大板块,为师生及家长搭建心理健康成长平台。

中国心理学会注册督导师、南京市中小学生心理援助中心专家林少玉带来《润心有方:如何陪伴与支持孩子成长》专题讲座。围绕“了解孩子”“有效沟通”“做60分父母”等核心内容,结合案例解析亲子教育中的心理策略,引导教师与家长以觉知与接纳构建和谐亲子关系,为家校共育提供专业心理支持。

活动以游园形式设置5大区域、25项体验活动。德育心区的“润心影院”与“心愿墙”传递道德力量、倾听心灵声音;智慧心区的“巧拼七巧板”“Emoji猜猜乐”锻炼思维,促进情绪调节;体强心区借助跆拳道、街舞等运动释放活力,培养坚韧品格;美润心区通过扬剧、节气吟韵、非遗漆扇创作等,以艺术之美滋养心灵;劳健身区的多肉种植、香囊制作、陶艺体验,让学生在劳动中感受生命成长与文化归属。

此次活动覆盖全校师生及家长代表1300余人,以“心”为主线构建多元育人场景,为未成年人心理健康成长搭建了互动、体验、共享的平台,助力培育自尊自信、乐观向上的新时代好少年。

张艳



心理嘉年华活动现场 学校供图

扬州市江都区龙川小学城南校区师生作品选登

七巧板里的奇妙世界

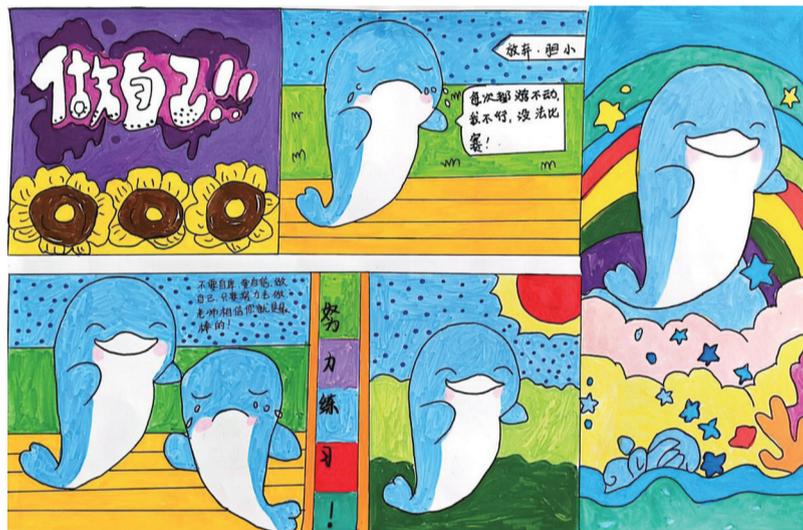
周五,校园里彩旗飘扬,热闹非凡。我们盼望已久的心理嘉年华活动来啦!

智慧七巧板是我最喜欢的项目。一走进教室,五颜六色的七巧板摆放在桌子上,仿佛正向我招手。老师宣布:“七巧板活动马上开始,请做好准备!”我的心一下子提到了嗓子眼。

很快,老师展示了兔子和小鱼的图案。我们立刻迫不及待地动手拼起来。小小的三角形、正方形和平行四边形在我手中“变魔术”,一会儿成了活泼可爱的小兔子,一会儿成了活灵活现的小鱼。我们一边拼一边思考,教室里弥漫着紧张的氛围。

这次活动太有趣了!七巧板不仅好玩,还能锻炼记忆力、激活大脑,提升想象力和动手能力。真希望下次还能参加这么有意义的活动!

二(20)班 李恩琪 指导老师 周秀琴



《做自己》五(18)班 祁天佑 指导老师:虞艳

欢乐的“emoji猜猜乐”

下午,我们参加了学校的心理嘉年华活动。校园像被施了神奇魔法,彩色气球挂满走廊,甜甜的棉花糖香气随风飘散。我蹦蹦跳跳地钻进图书馆大厅,一眼就被“emoji猜猜乐”摊位吸引住了。

长桌上,卡片围成圆圈,在风里轻轻晃动着边角。我们好奇地打量着这些卡片,这个游戏到底应该怎么玩呢?我不由自主地拿起一张卡片,居然有股草莓味。每张卡片上都画着奇怪的符号:“章鱼”“灯笼”“蝴蝶结”和“彩虹”,像一群藏猫猫的小调皮,躲在卡片里眨眼睛。

老师介绍游戏规则:“同学们围着桌子看卡片,从上面的图案猜成语,猜对了有奖品。”“预备,开始!”老师拍拍手。我生怕被别人抢先猜出答案拿走小奖品,紧紧盯着卡片,反复思考着。“我知道!是鱼龙混杂!”身后的同学突然喊起来。老师摇摇头:“不对哦。”我继续在脑海里搜索学过的成语,忽然灵光一闪:“老师,是张灯结彩。”“答对了!”老师笑着对我竖起大拇指。

原来猜谜就像跳格子,有时候会被别人抢先,有时候得绕个小弯,但只要我们积极动脑、大胆尝试,就一定能在迷雾中慢慢找到答案。

四(17)班 夏睿泽 指导老师 丁萍萍

欢乐的心理嘉年华

五彩气球在风中轻轻摇晃,同学们穿梭其中,欢声笑语洋溢着整个校园。今天,我们迎来了期待已久的“心理嘉年华”。

作为扬剧节目的小演员,我提前半小时便候在舞蹈室。想到第一个节目就是我们的扬剧《鲜花调》,我的心紧张又兴奋。

“好一朵茉莉花,好一朵茉莉花……”婉转的旋律响起,好似推开了春日的窗棂,茉莉花香瞬间在脑海中弥漫。唱到高潮处,台下突然传来轻轻的和唱声,这意外的呼应让我的眼眶微微发热。当最后一个音符落下,雷鸣般的掌声如潮水般涌来。

表演结束后,我直奔“瀚墨飘香”活动摊位。摊位周围飘着淡淡的墨香,只见丁老师正挥毫泼墨。作为丁老师的学生,我早已按捺不住内心的激动,在队伍中不停地踮脚张望。终于轮到了我。“写什么?”丁老师笑着问。我不假思索地答道:“乘风破浪!”老师微微一愣,随即提笔蘸墨。当“破浪”二字收笔,最后一滴墨落在书签上,竟似一朵小小的浪花。丁老师将书签递给我时,墨香还未完全干透,指尖触碰到纸面的纹理,仿佛触到了老师笔尖的温度。愿这四字能伴我在学习的海洋里勇往直前,不惧风浪。

这场嘉年华,是一场关于心灵的盛宴。它让我们在歌声中分享快乐,在墨香中收获力量,更让我们懂得,无论风雨如何,只要心怀希望,便能乘风破浪,驶向属于自己的星辰大海。

三(17)班 卜雪儿 指导老师 张艳



《向阳而生》五(18)班 顾翹楚 指导老师:刘成



《微笑》五(18)班 仲思瑶 指导老师:刘成



《目标》四(17)班 余梓涵 指导老师:纪梦瑶



《道阻且长 行则将至》五(17)班 陈思睿 指导老师:纪梦瑶

扇动心弦

在心理嘉年华活动中,我参加了漆扇制作项目,其中神奇的漂漆环节,让我既紧张又兴奋。

漂漆,看似简单,实操起来却大有讲究。我们需要小心翼翼地滴漆液在水面上,这个过程极其考验耐心和细致程度。因为哪怕只是一滴漆液的位置稍有偏差,最终呈现的图案效果都会大受影响。我屏住呼吸,手心微微出汗,生怕一个不小心就破坏了这件即将诞生的艺术品。随着时间的推移,漆液从流动的液体化作独特的图案。那一刻,我仿佛看到了时光的流转,感受到了匠人们对手艺的执着与热爱。

虽然整个过程充满挑战,但当我看到自己亲手制作的漆扇在阳光下熠熠生辉时,所有的疲惫和紧张瞬间消散。我深刻体会到了“台上一分钟,台下十年功”的含义,也明白了每一件艺术品背后都凝聚着无数的心血和汗水。

这次经历不仅让我掌握了一门有趣的手艺,更教会我耐心、细致和坚持的重要性。

五(19)班 张子怡 指导老师 虞艳