

湖南省特教中等专业学校

2023年“心理健康月”活动方案

为积极响应长沙市教育局《关于开展长沙市第十四届中小学“心理健康月”活动的通知》，深入贯彻党的二十大关于“重视心理健康和精神卫生”的重要部署，认真落实教育部、省教育厅、市委市政府有关新时代学生心理健康教育的要求，经教务科、学生科研究，决定近期在全校开展“心理健康月”活动。

一、活动主题：

一路生花 有爱陪伴

二、活动时间

2023年5月8日至2023年6月4日

三、活动地点

致远楼报告厅、弘毅楼三楼连廊、弘毅楼前坪或行健馆

四、活动过程

（一）启动仪式

时间：2023年5月10日上午10:00

地点：致远楼一楼报告厅

主持人：仇正良

领导致辞：杨湖南

(二) 系列活动

1. “生命，你好” 心理健康知识展

以感恩亲情、珍惜友情，应对压力、挫折，抑郁症知识科普为主要内容，充分利用宣传橱窗、电子屏、学校官网等载体，通过知识宣传海报、知识宣传短片、校园标语展播、致家长的一封信等多种形式，面向全体学生、教师、家长，开展广泛宣传。

时间：2023年5月8日—6月4日

负责人：向敏、郭卉

2. 暖心书籍及好歌推荐分享活动

充分利用校园广播、电子屏、学校官网，进行书籍阅读推荐及精彩片段分享。同时精选一系列积极向上、歌颂亲情、赞美友情为主题的歌曲，在校园广播中进行展播。（详细书单见附件一，详细歌单见附件二）

时间：2023年5月8日—6月4日

负责人：许宽予、黄姝

3. 主题电影展播

充分利用周末电影展播时段，精选亲情、友情、成长励志主题影片，在致远楼一楼报告厅固定时段展播。（详细片单及排片时间见附件三）

时间：2023年5月13日—6月4日期间每周六、周日

上午 10:00 及下午 15:00

负责人：许宽予、徐赛

4. 心理健康教育主题班会

各班结合专业，围绕活动月主题，开展班级特色主题班会，并将主题班会活动案例材料上交学生科。案例材料包括但不限于思路设计、主要做法、效果启示等，可配上 3-5 张图片，篇幅不超过 2000 字。

时间：2023 年 5 月 13 日--6 月 4 日

负责人：各班班主任、曹敏

5. 心理健康知识讲座

教师专场

聘请校外专家，为老师们开展团体心理辅导活动。

时间：暂定 2023 年 5 月 17 日下午 2:30

地点：暂定致远楼四楼大会议室

学生专场

主题：关于人际交往困扰

主讲人：向敏

手语翻译：郭卉、易美华

时间：2023 年 5 月 19 日下午 2:30

地点：致远楼一楼报告厅

6. 互动空间

在弘毅楼三楼连廊，设置写画涂鸦区，有声区，解压区。

涂鸦以感恩亲人、感恩老师、祝福同学等为主题；有声区设置空灵鼓、宣泄壶、变声小喇叭等；解压区放置捏捏乐玩具。

时间：2023年5月22日—5月28日

负责人：龙厚、郭卉

7. “发现身边小确幸” 打卡活动

在校园内放置主题打卡板，打卡板每天更换位置，学生及教师均可找到放置点，以文字、图片、视频等形式记录生活中的小确幸，连续3天发朋友圈，截图上传学习通心理健康月活动板块。活动结束后评选出优秀作品数个并颁奖。

时间：2023年5月22日——6月4日

负责人：余先慧、黄姝

8. 心理游园会

通过开展多个团体心理辅导游戏，让学生在轻松愉快的氛围中增进人际交往、减压赋能。每个游戏项目设置一个单独区域，学生每完成一个项目即可获得一枚印章，集齐指定印章数即可兑换奖品。

时间：2023年6月2日下午2:00

地点：弘毅楼前坪（雨天改行健馆）

游园会项目设置：

(1) 心理书签DIY

提前备好空白书签若干，给学生进行DIY制作。同时，提前备好具有勉励、抚慰、启发意义的词句若干供学生参考。

(活动现场放示范作品)

负责人：彭勇

(2) 时光邮局

学生给未来的自己写一封信，投入“时光邮局”的信箱，由心理咨询中心保管信件，一年后将信交还给写信人。

负责人：鲍习蓉

(3) 友谊邮局

学生在现场写好明信片，由心理委员充当邮差将明信片送给收件人，制造小惊喜。

负责人：张露莎

(4) 情绪捕手

将不同的负向情绪词贴在一些小墩子上，准备套圈若干，学生套中哪个情绪词，就要在现场说出应对调节这种情绪的一些方法。(可以允许学生现场百度或申请场外援助一次)

负责人：李桂娟

(5) 烦恼快甩

学生将自己的烦恼写在便利贴上，然后贴在自己的衣服上，两组学生进行PK，看谁最快将“烦恼”甩掉。胜出者获得一枚小印章。

负责人：谭宇佳

(6) 压力爆破

学生将压力事件写在气球上，然后和同伴一起背靠背将

气球挤破。

负责人：张志勇

(7) “你怎么这么好看”

规则：两人一组，一人负责指挥，一人蒙上眼罩带上道具（眼睛鼻子眉毛等）走到指定位置，听从指挥把相应的部位贴上。

道具：展板（有脸型轮廓）、不同的五官贴纸。展板最好可以升降，方便坐轮椅学生玩。

负责人：李玉

(8) 正话反说

规则：主持人说出一句话，游戏者要反着说出来，说错者淘汰。可多人同时参加，按照顺序开始，答错者淘汰，最后优胜者获得印章。

负责人：言帅

(9) 吹牛皮大比拼

规则：计时一分钟，吹爆气球最多者获胜。（或者10个气球谁最先全部吹爆获胜。）

负责人：傅梦奇

(10) 俄罗斯转盘

规则：在转盘上贴上不同的惩罚或者奖励，游戏者转动转盘来完成相应的小游戏。

负责人：向世敏

(11) 扭扭乐

规则:每组 2—3 人参加, 2 人必须同时站在地垫里相应的颜色上, 颜色必须与转盘上转出的颜色及手脚方位完全相同。(跌倒或脚踩在色圈外或垫外为犯规)。

负责人: 张隽颖

(12) 谁是歌王

规则:主持人手机播放歌曲, 谁最快抢答出歌名即通关成功。

负责人: 李权凯

(13) 投其所好

规则:两两搭档(低视力和全盲生搭配最佳, 若两生都是低视力, 则一生戴眼罩)。AB 两人相隔一段距离站立, A 双手环抱做成篮筐状, B 手拿气球。B 在 A 的语言引导下将气球顺利投入“篮筐”中则可通关。

负责人: 徐帅

(14) 人生五味

规则:参与者从主持人手中抽取“酸甜苦辣咸”其中一味, 然后在 15 秒内快速说出至少 5 种这种味道的食物, 或者可以用这种味道形容的人生体验(如被人赞美时感到心里很甜), 完成者即可通关。

负责人: 黄奥林

(15) 数字抱抱

规则：参与者随着音乐蹦蹦跳跳，音乐一停，听或看老师喊及手势数字几，就是几个人抱在一起，没能成团的则为淘汰。总共三轮，最后剩下的人为胜出者。

负责人：程骞

五、人员安排

顾问：杨湖南、仇正良、石建军、王健

总负责：曹敏、王硕果

总策划：思政教研组成员（黄姝、郭卉、向敏、龙厚、徐赛、余先慧、许宽予）

总指挥：徐云、黄姝

道具准备及发放：黄姝、郭卉、余先慧

场地布置：徐赛、许宽予

手语翻译：郭卉、易美华

现场工作协助：潘正方、易美华

音响及话筒：向世敏

拍照：李侠

视频制作：于辉

现场秩序维护：陈红波、彭思

六、奖项设置与注意事项

1. 学生每参加完并通过一个游戏项目将有相应的积分（印花数），整个活动结束后，将每人的印花券收上来，按

残疾类别进行印花数量的评比。奖项设定为：每个残疾类别的一等奖十名，二等奖二十名，三等奖三十名。

2. 印花采用实名制，一人只有一张印花券，不能冒名代替他人参加活动，一经发现，两人印花券同时作废。

3. 学生通过一个项目，即加盖印章，未通过者用笔在对应项目位置划“×”，以防止同一项目重复参加。

4. 印花章不得随意加盖，发现弄虚作假者一律取消评奖资格。

5. 本活动最终解释权、修改权归思政教研组所有。



2023年5月



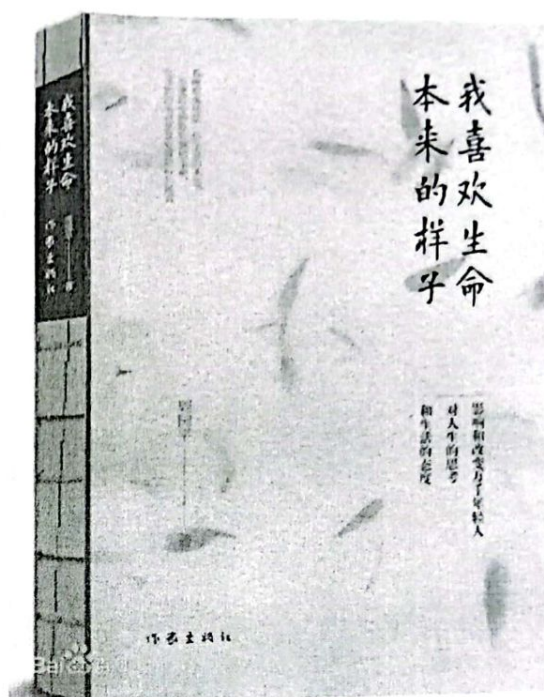
附件一：“心理活动月”推荐书单

以下书籍都可以从学校图书馆借阅

1、《我喜欢生命本来的样子》

作者：周国平

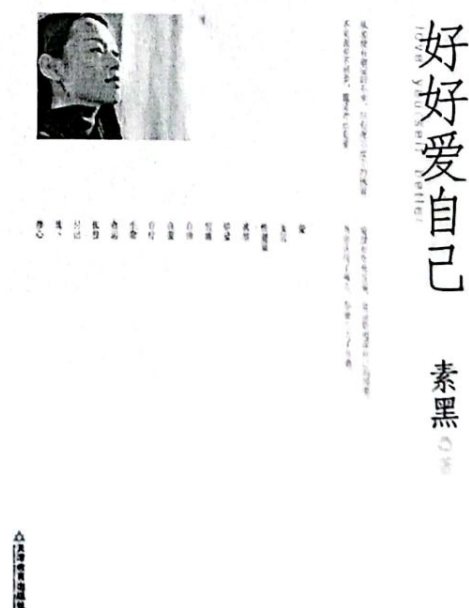
内容简介：当面对爱、逆境、孤独、死亡、变故等人生大命题的时候，人应当保持在什么心理状态，是本书的意义所在。希望本书能为在繁杂的世界里找不到头绪的你，建立强大的灵魂世界。本书为哲学家周国平先生毕生散文精华，全书采用四色印刷，配以大量精美的图片，在完美的视觉体验中感悟生命的智慧。



2、《好好爱自己》

作者：素黑

内容简介：本书是素黑历时多年的心语结集精华，包含着作者对大自然和人的心灵的独到感受，可谓字字珠玑，希望读者在人生路上，无论是遭遇阻碍，还是伤痛来袭，别紧张难过，要知道心的方向，由你掌控，必先好好爱自己，才能前进或转向。就像素黑所说，就等你一个决定，生命将瞬间改变。



3、《我与地坛》

作者：史铁生

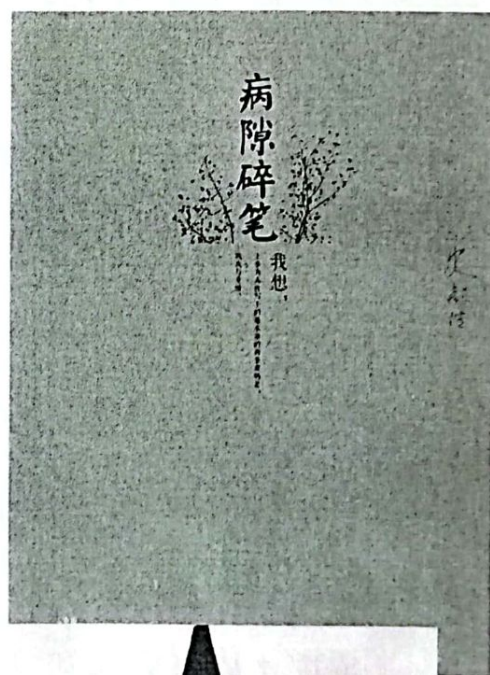
内容简介：《我与地坛》是一篇长篇哲思抒情散文，这部作品是史铁生文学作品中充满哲思又极为人性化的代表作之一。是作者十五年来摇着轮椅在地坛思索的结晶。散文中饱含作者对人生的种种感悟，对亲情的深情讴歌。地坛只是一个载体，而文章的本质却是一个绝望的人寻求希望的过程，以及对母亲的思念。



4、《病隙碎笔》

作者：史铁生

内容简介：本书中，作者用生动而通俗甚至是优美的语言追寻和探索了关于我们人生的书籍和未知的道理：人生、命运、爱情、金钱、道义、信仰，健康的心态、成功的途径和价值、孩子的教育、家庭的纽带。



5、《你当像鸟飞往你的山》

作者：塔拉·韦斯特

你当像鸟
飞往你的山
Educated

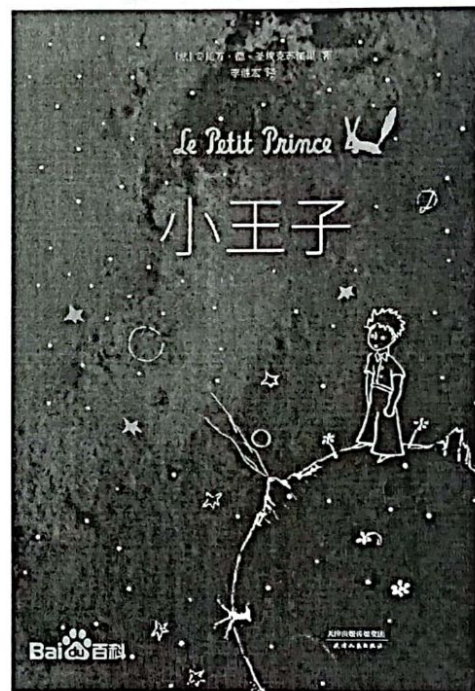
(美) 塔拉·韦斯特
红岩社 译

内容简介：本书讲述了一个出生在美国爱达荷州山区的姑娘塔拉，通过自己不断的学习，挣脱了原生家庭的伤痕与束缚，在对自己的过往进行反思时得到救赎与解放的故事。该书从教育和原生家庭这两个角度来书写，立意新颖。

6、《小王子》

作者：安托万·德·圣-埃克苏佩里

内容简介：《小王子》是著名儿童文学短篇小说。本书的主人公是来自外星球的小王子。书中以一位飞行员作为故事叙述者，讲述了小王子从自己星球出发前往地球的过程中，所经历的各种历险。作者以小王子的孩子式的眼光，透视出成人的空虚、盲目，愚妄和死板教条，用浅显天真的语言写出了人类的孤独寂寞、没有根基随



风流浪的命运。同时，也表达出作者对金钱关系的批判，对真善美的讴歌。

7、《追风筝的人》

作者：卡勒德·胡赛尼

内容简介：《追风筝的人》是美籍阿富汗作家（Khaled Hosseini）的第一部长篇小说，是美国2005年



的排名第三的畅销书。全书围绕风筝与阿富汗的两个少年展开，讲述了一个富家少年与家中仆人，关于人性的背叛与救赎的故事。

附件二：“心理活动月”推荐歌单

- 1、阳光总在风雨后——许美静
- 2、水手——郑智化
- 3、孤勇者——陈奕迅
- 4、年轻的战场——张杰
- 5、和你一样——李宇春
- 6、隐形的翅膀——张韶涵
- 7、一个像夏天一个像秋天——范玮琪
- 8、没有不可能——麻吉
- 9、最初的梦想——范玮琪
- 10、倔强——五月天
- 11、海阔天空——BEYOND
- 12、追梦赤子心——GALA 乐队
- 13、奔跑——羽泉 黄征
- 14、真心英雄——成龙 李宗盛 周华健
- 15、年轻无极限——孙燕姿
- 16、时间都去哪儿了——王铮亮
- 17、早点回家——苏打绿
- 18、不再犹豫——BEYOND
- 19、一荤一素——毛不易
- 20、一起老去——薛凯琪 陈意涵 杨子珊

- 21、明天你好——牛奶咖啡
- 22、蜗牛——周杰伦
- 23、酒干倘卖无——孙露
- 24、鲁冰花——甄妮
- 25、烛光里的妈妈——毛阿敏
- 26、一封家书——李春波
- 27、常回家看看——陈红
- 28、父亲——筷子兄弟
- 29、听妈妈的话——周杰伦
- 30、爸爸妈妈——李荣浩
- 31、真的爱你——BEYOND
- 32、朋友——周华健
- 33、有我——周深
- 34、真心朋友——许志安
- 35、父亲写的散文诗——李健
- 36、我的未来不是梦——张雨生
- 37、最美的太阳——张杰
- 38、感谢你——孙悦
- 39、谁不是靠着梦想活到了今天——凤凰传奇
- 40、怒放的生命——汪峰

附件三：“心理活动月”影片放映场单

第一周：5月13日、5月14日

《妈妈的神奇小子》

《寻梦环游记》

《我的非凡父母》

《心灵奇旅》

第二周：5月20日、5月21日

《夺冠》

《头脑特工队》

《雄狮少年》

《银河补习班》

第三周：5月27日、5月28日

《奇迹男孩》

《天衣无缝的她》

《孙子从美国来》

《生命如此美好》

第四周：6月3日、6月4日

《爸，你好吗？》

《五个扑水的少年》

《棒！少年》

《天堂回信》