

想把我“说”给你听

——省镇江一中的同学们倾诉心中秘密

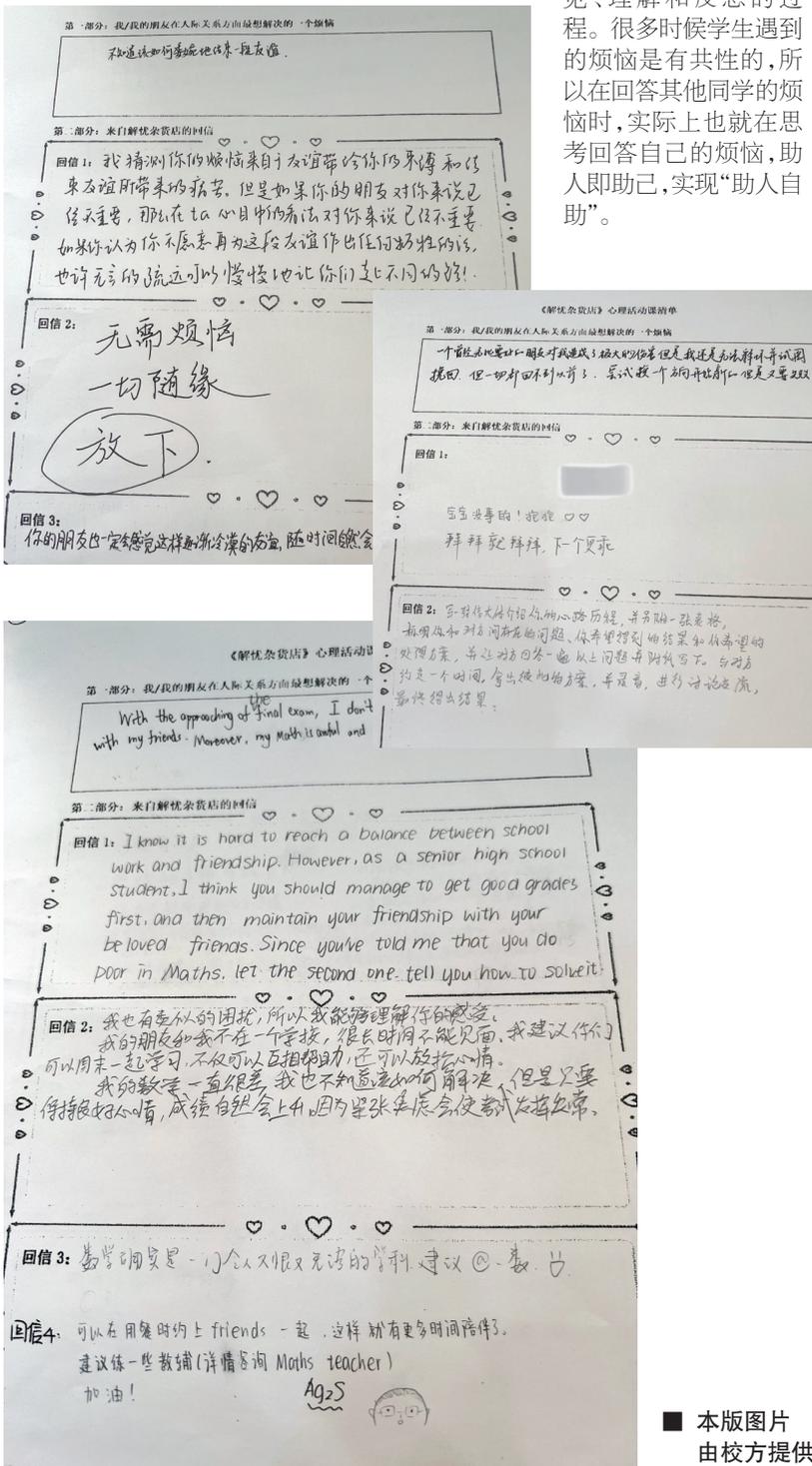
本报记者 张翼 本报通讯员 徐进

倾诉,对于每一个人来说都非常重要,把内心的感受、情绪和烦恼与他人分享,可以减轻压力和获得支持。近来,江苏省镇江第一中学开展了“润心赋能 携手成长”心理健康节活动,通过不同的方式,鼓励同学们大胆倾诉心中的秘密和烦恼。各种极具特色的方式,不仅让同学们勇于敞开心扉,而且还从中收获了快乐。

1 解忧杂货铺

让同学思考自己(或好友)人际交往过程中遇到的烦恼或困扰,匿名写下最想解决的一个烦恼(写下困惑的过程就是与自己对话的过程)。清单收上来后,交互发给其他同学,再由他们就拿到的烦恼进行书面回复,给予真诚的建议或智慧的答复。

学生们在回信的过程中,看见别的同学有什么样的烦恼,本身就是一个看见、理解和反思的过程。很多时候学生遇到的烦恼是有共性的,所以在回答其他同学的烦恼时,实际上也就在思考回答自己的烦恼,助人即助己,实现“助人自助”。



■ 本版图片
由校方提供

2 我的曼陀罗

曼陀罗绘画在心理调适中,是一种较为有效而简单的方式。在满足绘画者安全感的前提下,自然而然地在绘制中通过表达让内心的冲突整合并重新建立秩序和平衡。

借由彩绘曼陀罗,呈现当下的身心状态,通过注入正向的愿望、色彩的爱与光的能量,聚集曼陀罗圆满的力量,创造幸福生命的显化,从而提高心理健康水平。



3 “微幸福”四格心理漫画

“微幸福”四格心理漫画征集活动围绕“携手成长”引导学生将积极心态与艺术创作结合,以心理漫画的艺术表现形式,将高中生活中的心理活动或感悟形象地展现出来,诠释心理健康理念,普及心理健康知识。

