

【学生心声】

让温暖拥抱整个校园

高2015届15班 乔静怡 亓芷一

如果,全世界我也可以放弃,至少还有你值得我去珍惜。

——题记

提起大学,多数人首先想到的是阳光、青春和生命力。然而,最近连续几起校园惨案悲剧,让学校里的青春协奏曲戛然而止。

据北京地区不完全统计,2013年3月至今,高校学生跳楼自杀案件足足有19例,学生们对生命所表现出的漠视刺人心。究竟是什么让他们这样轻易的放弃自己的生命?又是什么让他们残忍的,冷酷的剥夺了他们人生的权利——

从18年前轰动一时的清华女生朱令铄中毒案,到2004年的云南大学马加爵案、扬州大学秋水仙碱投毒事件,再到2007年中国矿业大学铊盐投毒案,从高校中的打架斗殴到同学间的蓄意谋杀,校园惨案接二连三,令人唏嘘不已。就在今年,在我们每个人都憧憬着美好的未来,怀揣着中国梦的时候,就在春天刚刚降临,阳光洒满大地的时候,一朵朵生命之花还未来得及绽放就已凋谢——

2013年4月,复旦大学硕士生黄洋被宿舍室友投毒所害;4月16日,南京航空航天大学大三学生蒋某被室友袁某刺死,起因是蒋某没带钥匙;4月21日,富平某职业中学学生张某被同校三名学生连捅七刀,只因其走路样子“太牛”;4月25日晚,安徽审计职业学院大一男

生为女生刀捅师兄。

年轻的生命在最灿烂的季节里突然陨落,让每一个人都心生叹息,网络上的人们用戏谑的语言来掩饰自己日渐感到寒冷的心,老同学见面的问候,竟然变成了互相感谢当年的“不杀之恩”。戏谑的背后,让人们心生悲凉,曾经是最纯洁最美好的校园,现在究竟是怎么了?

对于校园惨案的频发现象,专家指出,心理问题是造成自杀与他杀的主要原因之一,而这方面的疾病往往都是形成于青少年时期,由于年纪小,疾病形成后又往往被人忽视,心理问题就如火山的堆积,久而久之,当这些疾病歇斯底里的爆发时,就出现了这些令人胆战心惊的惨案。设想,若他们在少年时期及时得到别人的关爱,拥有温馨的生活环境和健康的成长历程,那么他们也不会草率的选择这条不归路。

要让这种恐怖的寒潮过去,就需要家庭、学校和社会各界的共同努力,而作为学生生活时间最长的校园,也是对人的性格、价值观、世界观和生命观的形成影响最



为深远的地方。所以,学校有责任为学生提供健康的学习、生活环境,学生也有义务帮助身边的同学面对挫折与打击,共同面对风雨,携手走过阴霾。珍惜与同学交流的机会,学会与人沟通、与人为善。只有通过他人的交流,才能更好地认识自我,找到正确的人生定位;只有在相互关爱中才能感受到彼此的存在,在包容他人时才能彰显生命的价值。

我们都是独生子女,是被六位长辈关心宠爱的宝贝,我们有优越的生活条件,我们不用面对柴米油盐的琐事与社会的压力,以至于我们也丧失了独自承受压力的能力,我们瘦弱的双腿无法只靠一人走到天晴。于是,同学便成为了我们没有血缘关系的亲人,成为了我们在孤独难过时的避风港,成为了我们前行的手杖、迷惘中的明灯。他们将是你的动力源泉,能赋予你不竭的正能量。

同学们,看看你的身边,他是你将与同窗两年或三年的朋友,他也许是与你朝夕相处的同桌,即使经常拌嘴但却从未红过脸,她也许是你从小学、初中就很要好的朋友,放学回家的路上总有她的身影相伴,也许,就在今天早上,她还帮你擦干了伤心的泪水,也许,就在下一秒,她将变成你的依靠你的港湾。我们有许许多多的也许,我们有最多彩多姿的青春,我们可以任意编写有她或他的未来,只是我们不要她的脸庞变得苍白,不要她的手掌变得冰凉,眼神变得无光。我们不要她成为那个用课堂上学到的化学知识来投毒的人,更不要自己成为那个饮下毒酒的人!

那就张开你的双臂吧,抛开你所谓的身份、地位、性别,平等地给予你身边的每一个人,一个微笑,一句问候,一个拥抱;伸出你的双手吧,一只用来帮助自己,一只用来关怀别人;去做一个抱抱族吧,帮助你身边需要关怀的人,用你的拥抱温暖整个校园,用你的温暖拥抱整个社会!

一.活动主题:给力心灵,共同成长

二.活动目的:围绕学生在成长过程中普遍存在的心理困惑,以“给力心灵,共同成长”为主题开展形式多样的心理健康教育活动,引导学生关注心灵,积极营造有利于身心健康和谐发展的校园氛围,引导学生正确面对各种困惑,并主动探求解决途径,健康成长。

三.活动主办:学生处

四.活动时间:2013年5月24—5月30日

五.活动范围:全体学生

六.活动内容及具体安排:

(一)宣传篇

1. 校会宣传:举办一次校会,宣传本届心理健康周主题。

2. 横幅宣传:出一条横幅,宣传本届心理健康周主题。

3. 板报宣传:各班围绕本次主题出一期心理宣传知识黑板报。

4. 报纸宣传:出一期校报报纸(《心灵鼓浪屿》特刊),宣传本届心理健康周主题、内容、具体活动安排等。

5. 校园展板宣传:围绕本届心理健康周主题,制作校园展板内容。

6. 广播宣传:宣传本届心理健康周各项活动安排,心理健康知识。

(二)活动篇

1. “三载同窗情,深情互帮助,给力你我他,共同成长”为主题开展心理主题班会。

2. “爱的抱抱”温暖校园行动。给同学们鼓励与拥抱,让同学们对自己坦诚,对身边的人坦诚,释放心情,说出对朋友、家人、学校的感谢,呼唤同学间的友好相处。

3. “温暖,只因有你”图文征集活动。征集学校生活中,你看到的温馨场面、温馨小事,向全校师生发起友好互助的倡议,呼唤同学间的友好相处。

2013年5·25心理健康宣传周策划书

【活动策划】

西安中学位学生处
2013年5月10日

【青春感情】

那些年,我们一起走过的青春

我们要爱了,才知道那就是爱。我们要恨了,才知道那也是因为爱。不仅是爱情如此,友情也一样。

17岁,在这个像花一样盛开的年代里。我们有过悲伤,也有过欢喜。在我们一起走过的青春里,有太多回忆。

我们会撒谎,可是我们本质是善良的。我们会任性,但那不是叛逆。我们会伪装,但那不是做作。

我们总会在他人的关心下小心翼翼地将自己掩藏起来,因为怕被排斥,被讨厌。

一直都相信,每个人都是特别的,但每个人的特别都不是轻易就被发现的。

相信在我们身边,总有一些为我们默默付出的人吧,也许是你还没发现。我们会偶尔发脾气,可是他们总是能容忍,但请记住,该适可而止。(我想看到这也应该会想起某些人吧。)

朋友是什么?朋友就是知道你所有的缺点还喜欢你的人。朋友永远都不是镶嵌在高昂的物质里,而是深深地浸透在每一声问候,每一句叮咛。

我想在每个班里,任何人都几个要好的朋友。前桌后桌,整天打打闹闹。我们可以上课一直讲话然后被老师叫起来回答问题。但我们也能围在一起讨论一道题讨论了半天,得出答案后心满意足地开怀大笑。我们一起疯,一起笑,一起哭。只是面临大考这一年,枯燥得使人乏味。即便是要分离,也该记住那些陪伴着你走过三年的人儿。

没有谁能够永远陪伴谁,但也许在多年后,我们还可以记起:中学时代,我们曾经拥有最纯真,最美好的友谊。

那些男孩,教会我成长。那些女孩,教会我爱。生活就是这样,让你哭,让你笑。也许当我们经历了所有的悲欢离合,尝遍了所有的酸甜苦辣,才懂得人生也不过就是如此:拥有、失去、再拥有、再失去。

在这个忧伤而明媚的季节,我们从我们单薄的青春里打马而过,穿过晨曦,穿过黄昏,穿过时隐时现的悲喜和无常。

我们就这样安安静静地走,但曾经轰轰烈烈过。只是在离别的时候,请再一次好好地看看我们的朋友,我们的老师,我们的学校。好好看看那个我们起初最讨厌却伴你成长了3年的学校,那个我们一天骂180遍却不忍心让别人骂的学校,那个我们厌倦却不舍的学校。

我们就是这样静悄悄地走了,正如我们这样轻飘飘地来了,挥挥衣袖,不带走任何一张试卷。

每一段青春都会苍老,只是希望记忆里的你一直都好。我们就是这样苍老的,从时光的一端辗转时光的另一端。珍惜吧,我们一起走过的青春,陪我们一起走过青春的人!



【5·25心理健康宣传板块】

同学,你好!

心理导读:同学,一个青春的字眼,一段熟悉的记忆,在美丽的青春校园里碰撞出绚丽的火花。这略带青涩又无比温暖的同窗之谊将深深地铭刻在我们的记忆里,是我们青春的写照,是我们一生不变的珍藏。友谊的种子需要浇灌才能开出沁人的鲜花,讲究基本的礼仪规范是增进同学友谊不可或缺的手段和方法。

一、守信 诚实是人生的命脉,是个人价值的体现。诚信是沟通心灵的桥梁,惯于欺骗的人,永远到不了桥的另一端。诚信,犹如一股清泉,所到之处,谎言与欺骗这些污秽都将无处藏匿,让诚信来净化这个世界的每一个角落吧!

二、谦虚 谦,德之柄也。与同学相处,要谦虚随和。谦虚是智慧的本源,是生命的完满,是聪睿的体现,是

精华的蕴藉。摆架子、自以为是、趾高气昂、卖弄自己,是无知、幼稚和肤浅的表现,也是同学交往的大忌。

三、宽容 宽容是两颗心之间美丽的桥梁。宽容,是一种美德,一份力量,一点关照,一丝温暖。宽容是荆棘丛中长出来的谷粒,土地宽容了种子,才拥有了收获;大海宽容了江河,才拥有了浩瀚;天空宽容了云霞,才拥有了神采;人生宽容了遗憾,才拥有了未来;我们宽容了他人,才拥有了友情。与同学相处,要有一颗宽容的心,要理解“海纳百川,有容乃大”的道理。

四、团结友爱 团结友爱是中华民族历史文化中的重要伦理规范,是皇皇华夏繁衍不息、繁荣昌盛、稳定统一的固有精神力量和伦理道德基石,也是今天中国人的基本行为准则。“爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬



之”,“团结就是力量”这些耳熟能详的格言警句在告诉我们这样一个道理:建立在友爱基础上的团结是世界上最伟大的力量,建立在团结基础上的友爱是人间最珍贵的情感。

五、相互尊重 相互尊重是和谐社会的基本特征之一。被人尊重是每个人本能的愿望与需求,每个人都需要被他人尊重。不尊重他人,就是一种对自己的不尊重。我们首先要尊重他人的人格,讥笑、辱骂、起绰号,不仅会伤害同学的自尊心,还侮辱了同学的人格,是很不礼貌、很不道德的行为,其次是要尊重他人的生活习惯。

善于原谅别人的错误,就是给予自己快乐



心理导读:昨天是历史,明天是迷团,只有今天是天赐的礼物。我们要认真把握,珍惜活出每一个鲜活的当下,那么美好的未来就不会遥远。记住他人的好,忘掉他人的“坏”,因为有很多事情是他也不想发生的,因为我们都一样,他给你带来多大的幸福,你也同样会给他多大的幸福,他给你带来多少委屈,同样的你也给了他多少的无理,所以原谅他吧,也是在原谅你自己。

1. 生活有精彩的,也有简单的,有快乐的,也有痛苦的,就看你是怎么理解生活的本意。

2. 记住该记住的,忘记该忘记的,改变能改变的,接受不能接受的,谁也不是谁的救世主,能照在你心里的阳光不是别人的,就是你自己的。

3. 如果哪个人让你受委屈使你心痛的话,做过对不起你的一些过份的事,你原谅了他的无知和一时的错误,你便给别人提供了一个改过的机会,也给自己打开了又一扇快乐之门。

4. 记住他的好,忘掉他的“坏”,因为有很多事情是他也不想发生的,因为我们都一样,他给你带来多大的幸福,你也同样会给他多大的幸福,他给你带来多少委屈,同样的你也给了他多少的无理,所以原谅他吧,也是在原谅你自己。

5. 一只脚踩扁了紫罗兰,它却把香

味留在那脚跟上,这就是宽恕。我们常常在自己的脑子里预设了一些规定以为别人应该有什么样的行为,如果对方便违反规定就会引起我们的怨恨。其实,因为别人对我们的规定置之不理,就感到怨恨,是一件十分可笑的事。

6. 大多数人都一直以为,只要我们不原谅对方,就可以让对方得到一些教训,也就是说:只要我不原谅你,你就没有好日子过。而实际上,不原谅别人,表面上是那人不好,其实真正倒霉的人却是我们自己,一肚子窝囊气不说,甚至连觉都睡不好,没多久就积出病来。

7. 在怨恨一个人时,你不妨闭上眼睛,体会一下内心的感受,你会发现:让别人自觉有罪,自己也不会快乐。

8. 欣赏别人是一种境界,善待别人是一种胸怀,理解别人是一种涵养,帮助别人是一种快乐,原谅别人是一种智慧。