

趣味团辅释压力 笑颜满满迎中考

初夏微风轻拂,中考冲刺的脚步悄然临近。为舒缓初三哥哥姐姐的备考焦虑,帮助大家调整考前状态,5月21日下午,洞山中学开展了“减压赋能 自信逐梦”心理健康团辅活动。全校九年级15个班级、近800名哥哥姐姐全员参与,共同开启了一场元气满满的减压逐梦之旅。

活动伊始,校长伯伯暖心致辞。他肯定了哥哥姐姐们三年来的拼搏付出,叮嘱大家放平心态,从容应对备考压力,专心投入复习,并表示学校与全体教师将全程陪伴,为大家保驾护航。简短的话语温暖人心,为备考的哥哥姐姐们增添了满满的信心。

随后,充满趣味的游戏环节正式开场,整个操场瞬间充满活力!热身游戏“桃花朵朵开”轻松欢快,哥哥姐姐们紧跟口令快速组队,欢乐相拥,清脆的笑声久久回荡在场地之上。大家齐声高喊“中考必胜”“前程似锦”,连日刷题积累的疲惫与紧绷的压力,都在欢声笑语中悄悄消散;单人接力跳绳游戏中,大家有序排队、依次闯关,彩色长绳轻盈翻飞,在空中划出灵动的弧线。每位哥哥姐姐都专注找准节奏,轻盈起跳、稳稳落地,动作利落流畅,完成挑战后迅速归队,把接力棒交给下一位伙伴。场边的助威声此起彼伏,热闹非凡。大家在互动中彼此鼓劲、默契配合,既展现了团结向上的少年风采,也真切感受到了并肩备考的温暖力量。

欢乐的游戏过后,暖心的主题环节温情开启。在“班级同心圈”活动中,哥哥姐姐们手拉手



围成圆圈,真诚分享备考的烦恼与青春的梦想。大家耐心倾听、彼此共情,既拉近了同窗情谊,也让班级氛围愈发团结温暖;在充满仪式感的“心愿墙”环节,大家认真提笔,在爱心便利贴上写下专属于自己的中考目标、青春期许与感恩寄语。一张张承载着梦想的爱心便利贴贴满墙面,汇聚成一面闪闪发光的心愿墙,寓意着哥哥姐姐们心怀热爱,即将扬帆起航,奔赴中考考场。

本次团辅活动在“梦想起航”仪式中圆满落幕。轻松治愈的活动,有效缓解了哥哥姐姐们的考前焦虑,舒缓了身心疲惫,凝聚了班级向心力,更坚定了大家冲刺中考的信心,为紧张的备考生活添上了一抹温暖的仪式感。

活动结束后,哥哥姐姐们也卸下了心理包袱,眉眼舒展,褪去了考前的迷茫紧张,多了几分从容与坚定。愿哥哥姐姐带着这份温暖与力量轻装上阵,在六月的考场上乘风破浪,奔赴属于自己的璀璨未来!

(小记者 胡艺昕 李俊霆)

破压逐梦 从容赴考

5月21日,阳光正好,洞山中学的操场上生机盎然。我有幸和哥哥姐姐们一起参加“减压赋能 自信逐梦”九年级心理健康团辅活动,沉浸式感受了这场治愈又充满力量的青春盛会。

轻柔舒缓的音乐在操场上缓缓响起,九年级的哥哥姐姐们整整齐齐站在各自的方阵里。大家开心地玩着有趣的“桃花朵朵开”,手拉手围成同心圈,紧紧相拥,彼此打气,现场热闹又温暖。

我主动采访了一位哥哥,询问他们的活动感受,以及是否为下个月的中考做好了准备。哥哥笑着告诉我,最近学习压力很大,心里总是很紧张。通过今天的游戏和倾诉,大家把

心里的压力都说了出来,聊着聊着就都笑了,紧绷的心情放松了许多。这次活动帮他们卸下了焦虑,调整好了心态,更有信心迎接中考。

活动尾声,现场的氛围温柔又治愈。哥哥姐姐们拿起彩色便利贴,认真地一笔一画写下自己心仪的高中与纯粹美好的青春心愿,小心翼翼地贴在属于他们的心愿墙上。同学们与各自的老师紧紧相拥,互相说着鼓励的话,一句句“加油”温暖治愈,饱含期许与力量。随后众人又一起庄严宣誓,眼中满是坚定与希望。

看着阳光自信的哥哥姐姐们,我真心祝愿他们放平心态,从容应战,全力以赴在中考中乘风破浪,圆梦理想高中!

(小记者 陈博锐)

本版图片由记者 柏雪 摄

