# 202\_学校中考心理减压活动总结

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-01-10

*20\_学校中考心理减压活动总结优秀5篇心理健康教育还需要广泛宣传，推广先进的教育理念，营造良好的社会氛围，让更多的学生能够受益。以下是小编整理的学校中考心理减压活动总结，欢迎大家借鉴与参考!20\_学校中考心理减压活动总结（精选篇1）近期，朝...*

20\_学校中考心理减压活动总结优秀5篇

心理健康教育还需要广泛宣传，推广先进的教育理念，营造良好的社会氛围，让更多的学生能够受益。以下是小编整理的学校中考心理减压活动总结，欢迎大家借鉴与参考!

**20\_学校中考心理减压活动总结（精选篇1）**

近期，朝阳中学针对初三学生临近中考的压力和挑战，加大心理健康教育力度，多发并举，提升学生的心理健康素养。

一是以活动为依托，加强心理辅导。学校每月召开一次初三学生及部分家长专题会议，邀请校外心理专家进行心理讲座；同时，以班级为单位，根据学生实际，每月召开至少两次主题班会，加强校内心理教师对学生的交流沟通辅导，截至目前，已覆盖学生及家长5000余人次。

二是充分利用新媒体，实行家校共育。利用腾讯，多次召开家长视频会议；利用微信、微博等转发相关培训知识；利用班级群，开展线上互动，共同解决学生存在的各种心理问题，实现学生的心理“复位”。

三是不断办法创新，干出工作亮点。抓住家长点对点接送学生机会，在校门口与重点学生的家长面对面交流，找出症结，对症下药；创刊《心灵导报》，每周一期，并做到班级张贴上墙，通过“心灵鸡汤“、”心理指南”、“开心一刻”等几个板块疏导心理，缓解压力，放飞心灵。

**20\_学校中考心理减压活动总结（精选篇2）**

“快走快走，中考减压团辅活动马上开始了，可不能迟到了！”一群九年级学生快速往心理辅导站奔去。他们究竟干嘛去？原来临近中考，九年级学生变得愈发紧张焦虑，为帮助备考学子放松身心，调节情绪，缓解压力，以稳定的心态、更好的状态迎接地中考，5月底，於潜一中心理辅导站开展了主题为“关注情绪·释放压力·助力中考”的中考减压系列活动。

“中考减压团辅”是中考减压系列活动之一。该活动提供了一个让大家尽情又放心述说自己压力的场所，同时借助团体的力量，引导学生不仅为自己寻求缓解压力的方法，也积极为同伴们寻求解决问题的办法。

“团辅活动的环境非常宁静和舒适。在与老师、同学们的交流中，我发现了许多自身存在的问题。我们交谈了自己心中有压力的部分，还聊了如何应对这些压力。同时老师与同学们也给了不少有意义的建议。总的来说这是一次充实的心理减压团辅活动，我还要再报名一次！”903的张宇逍同学在活动结束后这样感叹道。

此次中考减压系列活动，既有面向全体备考学子的普适性减压活动，又有针对部分高焦虑备考学子的小范围团辅活动。“我的情绪曼陀罗”活动以艺术治疗体验的形式，让学生们在静静的曼陀罗绘画中感受自己的情绪，进而舒缓压抑的心理感受；“游戏减压活动”活动以游戏与情绪相结合的形式，让学生在游戏中不仅能感受快乐还能述说自己的情绪；“考前心理辅导”活动以心理指导课的形式，详细分析了压力的原因、过度压力的危害、以及如何缓解中考压力的方法；“学长学姐我想对你说”活动中，於潜一中的七、八年级学生纷纷为九年级同学录制了加油视频，师生们表示“很温暖”。

**20\_学校中考心理减压活动总结（精选篇3）**

为了帮助初三学子调整应考心态，缓解考前的焦虑，培养他们的意志力和团队协作能力，激发学习的斗志，从而自信地应对中考，6月1日下午，嘉禾中学组织初三学生开展了“中考考前心理减压活动”。

这次活动以“向阳花开，所向披靡”为主题，分以下几个环节进行。

首先政教处陈成轮主任作动员讲话，并与学生分享了备战中考的几点心得：

1、调节学科生物钟；

2、调节睡眠时间；

3、学会知识梳理和方法总结；

4、考试期间注意的问题；

5、有关“自信心”的问题。

之后由国家级心理咨询师王德伍老师带领初三学子们进入了轻松愉快的游戏环节。内容十分丰富：“异掌同声”，让学子们随着“激情节拍”感受到自己和集体的力量；“吹压力球”，学子们尽力把气球吹大，并把压力球踩爆，让压力与焦虑一起消失。而“穿针引线”环节，十分考验各班级学子的合作精神与凝聚力。呐喊助威的声音越来越大，游戏的动作越来越流畅，各个班级的团队配合度也在不断提升。此时，加油声、鼓励声、欢笑声在操场上传响着、回荡着，好不热闹，笑容在学子们的脸上绽开。

“生命动力圈”和“走钢丝”环节更是把游戏推向了高潮。每个班的同学坐在操场上围成一圈，每人双手握住眼前的绳子，并使绳子绷紧，形成一个同心圆圈。然后按一定的顺序摇动绳子，使绳子呈一个不断晃动的圆圈。每班选一位学生代表在班主任的协助下在绳子上行走一圈。活动中全体同学必须高度负责，一旦松手就会影响到整体的力量，上面行走的同学就会摔下来。大家在这个环节中深深感受到了团结的力量，明白了团结的意义。最后在大家彼此信任与团队协作下，圆满完成了团队任务。

此次团队拓展活动，初三全体师生释放了压力，缓解了焦虑，也放飞了心情，提升了集体荣誉感与凝聚力，相信嘉禾中学的初三学子在接下来的时间里，必将带着这份愉悦的心情，轻装上阵，科学备考，圆梦六月！

**20\_学校中考心理减压活动总结（精选篇4）**

根据学校工作安排，我校于\_\_年5月上旬开展了毕业班复习研讨课活动，活动要求毕业班教师全员参与，每人各上一节公开课。本次活动除少数教师外，其余教师均精心准备了一节公开课，我全程参与了听课。现将就次活动谈几点感受 。

本次活动得到了毕业班教师积极响应，大部分教师能精心准备教学设计，力求将自己的教学风格展示出来 ，课堂教学中，灵活地运用各种教学方法，力求复习效果最优化。主要有以下几点：

1、复习目标明确，主题鲜明。每节课都能围绕一个专题进行教学，如：数学课一元二次方程的解法极其应用、英语课初中8种时态的用法、思品课我和他人的关系……课堂始终围绕这一主题展开，无论是知识的总结，还是习题的训练都能突出重点内容

。2、复习思路清晰，层次清楚。总结（形成网络）-巩固（习题训练）-总结（提炼升华），效果较好。

3、复习方法得当，讲练结合。一般都是先引导学生总结知识，然后举例指导学生应用所复习的知识点解题，最后让学生训练，检查学生练习中出现的问题，并进行纠正。

课堂教学中也有许多值得反思的问题。

1、充分调动学生的积极性，让学生多讲多练，在学生讲练的过程中充分暴露学生的思维和存在的问题，以便有针对性地进行复习引导。为此要把握好复习进度，合理安排复习重点。要尽量减少教师讲解的时间，留足学生思考和练习的时间。

2、复习要注重知识的整理，特别是知识框架的构建过程，从一点切入，拉起一条线，形成一个面，让学生形成完备的知识体系，要让学生熟练地掌握基础知识。

3、复习课的练习切忌多、杂、广，要突出重点，例题的设计可以用问题串的形式给出，环环相扣，步步提升。重视课本示范性性例题和典型性习题解题方法的归纳和总结，要提炼学科的思想方法，注重将学科知识与实际生活联系起来，提高学生应用知识解决实际问题的能力。选题要典型，要以安徽近几年中考试题为主，充分挖掘习题的价值，并适度延伸与拓展。

又要关注重视题型研究的技术和艺术，做到两个“对”——题型设计“对”位，即选题要精，练习要准，点拨要狠，纠错要细；试题讲授“对”路，即讲授节奏要当，思路要清，分析要实，效率要高。把握三个“点”——教材内外打通的“制高点”，挑战思维的“聚焦点”，变式训练的“创新点”。复习课，尤其是复习课堂应是以问题为核心、以效率为目的的复习课堂。

总之，教师必须在了解学情基础上进行教学，夯实基础、必须在教学过程中注重学生自主学习能力的培养，开放思路；必须注重课后巩固环节，反馈教学。才能实现复习效果最优化。

**20\_学校中考心理减压活动总结（精选篇5）**

5月25日是全国心理健康日,一年一度的中考也即将到来，为缓解学生考前的紧张心理，消除学生中考前焦虑、烦躁等不良情绪，帮助学生以良好的心态备战中考，5月25日上午，茅箭区实验学校心理健康教育中心主任、专职心理教师余琴组织初三学生开展了考前心理减压活动。

活动伊始，余琴老师以谈话导入新课，她请大家自由谈一谈知道哪些减轻压力的方式。看到学生们拘谨、胆怯、羞涩的模样，余老师增加了抖落技术，配上轻快活泼的音乐，很快学生们进入状态，以脚或腿的起落带动身体抖动，再配以想象暗示，大家由衷感到身体越来越轻松，心理越来越轻松。这次心理健康减压活动历时1小时，活动采取故事启迪、头脑风暴《梦要大声说出来》、观看视频《我们为什么要努力》、教授减压技巧、冥想放松、主题沙盘游戏等方式有机融合、穿插进行，干货满满。学生们不仅对决胜中考的三大秘诀“打破心中的障碍、保持高度的专注、建立强大的自信”了然于心，还体验了考场心理控制术、宝葫芦技术等，明白了焦虑形成原因，学会了如何减轻焦虑，消除烦恼，提高注意力，建立强大自信。

活动最后，班主任老师们和即将毕业的学生握手、拥抱，互相支持，携手同心，共渡中考大关。老师们希望同学们借由中考征程，树立起正确的人生观、价值观和世界观，拥有敬学、勤学的精神，养成自觉自愿的学习习惯，轻松愉快地学习、生活，成为一名怀揣星辰大海，披荆斩棘，阳光乐学的少年。学生们抱着老师纷纷表示，一定会调整好心态，沉着迎接中考，摒弃浮躁、镇定自若，用最佳的状态、最饱满的热情奔赴人生的第一次大考，赢得属于自己的胜利征程，成就属于自己的幸福人生。

据余琴老师介绍，这是一个关于“我爱我”的节日，“5·25”=“我爱我”,安排这一天开展心理健康教育活动，旨在提醒中考学生“珍惜生命，关爱自己”，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会，一起阳光向未来。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！