

心理健康开学第一课

“心”学期，做自己的冠军

主讲：
学校心理咨询中心



目录 CONTENTS

01

新学期，开启
冠军之路

02

心动力，做自
己的冠军

03

赢一次，超越
自己就好



课程导入：假设学期是一场“奥运”，期末你希望获得哪项“金牌”？





Part
one

新学期，开启冠军之路

第一章



1.1 觉察心理变化

新学期，我们在同一起跑线！

思考：开学啦！同学们心情咋样？有“开学小烦恼”吗？咱们一起找乐子，赶走它们！

开学综合征

- ✓ 情绪不稳定，对开学感到焦虑，担心自己
- ✓ 不能适应新学期
- ✓ 感到注意力不能集中，记忆力下降
- ✓ 害怕见到同学或老师
- ✓ 想到开学就表现出查无原因的腹痛、头晕、食欲不振以及失眠或嗜睡等生理不适

如何应对，“SWTC”法

- ✓ stop停--中断负向思维的扩展
- ✓ Write写--**勇敢表达负面情绪**
- ✓ Think思--开启理智积极思考
- ✓ Change换--换一种思路重新思考

避免“假期综合症”

1.1 觉察心理变化

新学期，我们在同一起跑线！

积极心理调节方法“**SWTC**”：

第一步 **STOP“停”——中断负向思维的扩展**

首先，通过**呼吸进行放松**。慢慢闭上眼睛，尝试将脑中不好的想法用个泡泡裹住，想象将它轻轻放在自己的前面，并温柔的告诉它“我看到你了，但是请让我先照顾好自己的身体”，把双手放到腹部做一个腹式呼吸，先用力把气吐出去，让肺部清空，再深深吸一口气，屏住三秒，再用力大口吐气。如果这时候你感觉到喉咙干燥，请让自己去喝一点水；如果你感觉到自己心跳很快，请轻柔地抚摸自己的胸口；如果你感觉到任何不舒服，请温柔地照顾自己。

1.1 觉察心理变化

新学期，我们在同一起跑线！

积极心理调节方法“SWTC”：

第二步 WRITE“写”——勇敢表达负面情绪

拿出便签纸或者日记本，将自己的不安、害怕、忧虑、愤怒等负面情绪写下来，并写下此时此刻让你最困扰又无法解决的问题。



1.1 觉察心理变化

新学期，我们在同一起跑线！

积极心理调节方法“SWTC”：

第三步 THINK“思”——开启理智积极思考

在大脑中检索，回忆一个自己曾经成功解决问题的经历（学习或生活），尽可能回忆多的细节，包括那个经历是何时何地发生的，有哪些见证者，你是做出了哪些努力，通过回忆成功时的自信感受，激活自己的内在力量，告诉自己：我是有能力解决问题的，我一定可以渡过当下的难关。

1.1 觉察心理变化

新学期，我们在同一起跑线！

积极心理调节方法“SWTC”：

第四步 CHANGE“换”——换一种思路重新思考

再拿出自己写下的小纸片或日记本来看一看，带着积极的、自信满满的力量，重新思考一下解决问题的方法。

案例一：跳水冠军全红婵曾觉察到自己遇到了什么心理困扰？她如何应对？



1.2重建规则感

新学期，我们在同一起跑线！

应对规则变化 备战巴黎奥运

2024年巴黎奥运会的新变化主要有以下几点：

继东京奥运会女性运动员的名额占比达到48.8%之后，巴黎奥运会将首次实现男女运动员各占50%；

在小项设置上，巴黎奥运会还将男女混合项目从东京奥运会的18个增加到22个；

霹雳舞、滑板、攀岩和冲浪成为巴黎奥运会的新增大项，其中霹雳舞将迎来在奥运会上的首秀；

参赛运动员的名额从东京奥运会的11092人减少至10500人；

在项目总数上，从东京奥运会的339个小项减少至巴黎奥运会的329个，金牌总数也随之减少。



1.2重建规则感

新学期，我们在同一起跑线！

新学期，同学们应该怎样重建规则意识？



- 校规
- 班规
- 宿舍守则
- 法律法规
- 社会公德

1.2重建规则感

新学期，我们在同一起跑线！

1. 主动学习理解规则：

不仅是约束，更是保护和维护；

2. 积极参与规则执行：

在班级或学校活动中，主动担任规则执行的角色，如小组长、班级干部等。

3. 培养自律习惯：

自我监督和自我激励，内化规则

4. 勇于承担责任：

违规要勇于承认错误并承担相应的责任。

5. 树立榜样效应：

寻找并学习身边遵守规则的榜样人物，以他们为榜样来激励自己。

6. 保持开放和包容的心态：

尊重他人的观点和习惯，理解不同规则背后的文化和价值观。

规则意识，是指是发自内心的、以规则为自己行动准绳的意识。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/13622111125010231>