

主 编：陈仕龙
副主编：毛秋烨
李 严
编 辑：赵建章

心理小报

扬州市弘扬中专学工处润心赋能室

学生版
2026年7月刊
暑期专刊第一期

亲爱的同学们：

暑假是放松身心的好时机，但这并不意味着完全放飞自我哦。过度放松可能会让我们陷入慵懒散漫的状态，甚至对心理健康产生不良影响。所以，我们要学会在放松身心的同时，合理安排学习，让身心与学习达到良好的平衡，这样才能度过一个充实又安全的假期。

心理健康维护

1. 接纳情绪波动

假期可能产生无聊、孤独或焦虑感（如担忧学业、在校同伴接触减少），这都是正常的。

✅ 行动建议：每天记录自己情绪（参考“焦虑写在纸上”方法）或与家人朋友分享感受。

2. 避免过度放松后的“空虚感”

完全放纵易导致精神萎靡，适度保持规律生活。

✅ 行动建议：

a. 制定每日小目标（如运动30分钟、阅读1章节内容）；

b. 用“积极暗示”代替自我否定（如：“今天我能完成计划”）。

3. 防范“电子依赖”引发的焦虑

过多刷手机/游戏可能加剧烦躁、失眠。

✅ 行动建议：

a. 设置电脑或手机屏幕使用时间限制；

b. 尝试替代活动：做手工、学烹饪、参与家庭劳动。



居家安全隐患防范

【心理安全】

- ⚠️ 警惕“宅家抑郁”：长期封闭可能引发情绪低落。
- ✅ 应对：安全为前提-每天户外活动30分钟（散步、骑行）或通过视频与同学互动。
- ⚠️ 避免家庭冲突激化：
- ✅ 应对：用“呼吸放松法”（深吸4秒→屏息4秒→慢呼6秒）冷静后再沟通。

【人身与财产安全】

- ⚠️ 用火用电安全：
- ✅ 勿乱接电线，手机充电后及时拔插头；
- ✅ 厨房用火不离人，适时检查燃气阀门。
- ⚠️ 防诈骗陷阱：
- ✅ 警惕“兼职刷单”“游戏代充”等网络诈骗，所有信息需核实；
- ✅ 不随意泄露身份证、银行卡信息。
- ⚠️ 外出安全：
- ✅ 告知家长行程，避免深夜独行；
- ✅ 远离野外或未开发水域，防溺水；
- ✅ 如天气炎热，做到非必要不外出。



【健康行为强化方案】

1. 摆脱“电子依赖”计划（依实际情况调整）

阶段	行动目标	奖励机制
第1周	每日屏幕时间≤4小时	看1场喜欢的电影或买一包喜欢的零食
第2周	上午禁用娱乐电子设备	购买心仪书籍
第3周	开辟无电子区（书房）	添置1盆绿植🌿（装点新空间）

2. 体能提升与危机避险

 安全为前提-每日运动计划（四选一）：

- 跳绳15分钟
- 骑自行车20分钟
- 健身操跟练（推荐“Keep”APP，海量免费课（超50套健身操专题））
- 傍晚快走30分钟

 紧急情况应对：

溺水：遇有人落水→立即呼救→抛漂浮物→不下水

中暑：迅速移阴凉处→脱外套→湿毛巾敷颈→饮盐水→拨打120



资源支持与成长计划

一、心理危机

若持续情绪低落、失眠超过2周，建议如下：

搭建心理“防护堡垒”

- 1、运用积极的自我暗示：当挫折带来沉重打击时，千万别让“我彻底搞砸了”、“我完了”这类消极想法占据脑海，而是把它们换成“我只是暂时碰到难题，需要一点时间调整”，持续向大脑输送积极信号，逐步重塑内心的坚韧与自信。
- 2、积极寻求家人帮助：当自身难以独自消化负面情绪时，寻求帮助，如身边值得信赖的长辈，都是我们可靠的倾诉对象。
- 3、善于借助外界力量：

扬老师·润心工作站咨询服务

线下咨询地址

万福路驿站

地点：万福西路106号

时间：周六8:30-11:30

维扬路驿站

地点：维扬路8号金峰社区党群

服务中心三楼

时间：周日8:30-11:30

扬老师润心工作站

地点：旌忠巷46号1号楼（南楼）三楼

时间：周日8:30-11:30

江都南路驿站

地点：江都南路17号沙南社区

时间：周日14:00-17:00

扬子江中路驿站

地点：扬子江中路728号南侧30米处

时间：周六14:00-17:00

线上咨询方式



扫描上方二维码

扬州市未成年人成长指导中心

热线电话：96111、0514-87242000（周一到周四8:30-17:30）

扬州市史可法路46号梅岭街道办事处北大楼三楼

二、人身安全威胁

▶ 报警 110

▶ 火灾 119

▶ 急救 120

三、暑假成长赋能计划

📖 知识充电

定目标->拆任务->按周/天分解->把大目标拆成每周小目标->每日具体任务->固定时段完成
假期阅读2本书（推荐：《自控力》与《被讨厌的勇气》）

🔧 生活技能

厨房入门

例：煎荷包蛋🍳 | 煮米饭 | 番茄炒蛋 | 包饺子

衣物护理

例：缝纽扣🧵 | 叠衣服 | 认识洗涤标签

家居整理

例：书桌收纳📁 | 垃圾分类

应急处理

例：处理烫伤 | 简单止血

💡 自我肯定

- 今日遵守作息
- 做父母家务1次
- 发现自身优点



愿你在这个夏天：积蓄心灵能量 → 🌻 筑牢安全防线 → 🚀 满格自信启航！