



◀“让我看看你刮到了啥”，同学们兴奋地刮开幸福能量卡。

35000多张能量卡送师生，太治愈啦！

公主抱、开合跳、学猫叫……这些幼儿园小朋友喜欢的游戏，让高三学生尝试下，会怎样？5月8日午休时间，奉化中学高三(11)班同学刮开“幸福能量卡”，完成诸如上述的小游戏，大家暂时从紧张的学业中摆脱出来，沉浸在简单的快乐中。

这是奉化区教育局为20余所中小学特别定制的35000多张“幸福能量卡”的内容之一，师生们通过刮卡认领“小任务”，缓解学业压力，放松身心，收获愉悦。

□现代金报 | 甬派
记者 王冬晓 通讯员 乌雯雯



▲刮出的任务是“在教室里大笑30秒”。



▲刮出的任务是“和好朋友拥抱10秒”。

A “公主抱”“学猫叫” “幸福能量卡”刮出笑声一片

当天午休时间，奉化中学高三(11)班的同学们每人领取了一张幸福能量卡。

幸福能量卡，类似于刮刮乐。刮开涂层，露出小任务，比如“到教室外静听鸟叫声”“和好友互相分享一件尴尬的事”“在教室里大笑30秒”“模仿6种动物的叫声”……

沈泽州同学刮出了“公主抱”，同学们给他出主意，让他找个人完成。沈泽州找了同班好友周翔。

一个男生横抱另一个男生，害羞是难免的，吃力是真的。沈泽州晃晃悠悠地抱起了周翔，被抱的周翔在双脚离地、腾空而起的那一刻，笑得合不拢嘴，竖起大拇指。其他学生集体发出“哇哦”的赞叹和掌声！这一刻，大家快乐极了。

沈泽州同学圆满完成任务，给其他同学做了示范，接下来大家“放飞”自我。和老师拥抱、在讲台上开合跳、学猫叫……这些或真诚、或简单、或幼稚的小举动，让同学们或从心底感受到情感的流动，或让身体得到放松，或是体会到一种不假思索的快乐。

任课老师林雪松用手机拍下了欢乐的一幕幕，他说：“活动效果很好！每个学生都参与进来了，大家笑得很欢乐。卡片上的任务种类很丰富，大家都开始期待下一次了。”

B 老师要作业减半 还得请同学模仿“口头禅”

除了针对学生，奉化区教育局还针对教师和班级管理定制了“幸福能量卡”，“班级版”幸福能量卡上写有“请各位教师在课前任选一格刮开，并严格按照上面的内容执行”。

刮开涂层，教师小任务有“今天本学科作业减半”“和你认为今天最认真的学生一起拍张自拍照”“请一位同学模仿老师的口头禅或习惯性动作”……当天，老师们刮开“幸福能量卡”，一一执行了这些幸福小任务。

此外，奉化中学的教师们也在办公室刮起了自己的“幸福能量卡”。整理办公桌、做10分钟肩颈运动、给同事倒一杯水等小任务，让教师们繁忙工作中来一次小放松，和同事进行一个小互动，让工作变得有趣、有爱。

值得一提的是，每个年段学生拿到的都是定制的“幸福能量卡”，也就是说，高一、高二和高三学生的卡片任务并不完全相同。此外，高三的“幸福能量卡”还设置了“隐藏款”——超级幸运儿。即，刮到“超级幸运儿”的学生，学校额外赠送他们一次刮卡机会，领取一二三等奖。奖品分别为区教育局党委副书记、奉化中学党委书记方颖手书祝福话语的特制牛皮笔记本，留有教师签名的一对一师生合影，带有“金榜题名”字样的幸福手绳。

C 为不同学段定制不同的卡 能量卡总数超过35000张

这是“幸福能量卡”首次在奉化中学投入使用，接下来，奉化区20余所中小学将开展这一活动，定制的能量卡总数超过35000张。

据了解，刮刮“幸福能量卡”是奉化区教育局组织10余名心理健康教师特别定制的创新心理健康教育活动。教师们提前一个月准备，分别针对学生、班级、教师三种对象进行任务设计，内含自我觉察、同伴互助、自我挑战、家庭互动、自我关怀、运动打卡等类别共计68个版本的刮刮小卡。他们还根据不同学段、不同年龄和不同学业压力等进行有针对性的内容设计。

“从前几年的学生心理剧，到这两年的心理画大赛，再到今年的幸福能量卡活动，区教育局不断创新学生心理健康教育的工作形式。希望通过这样覆盖面广、简便易行的活动，营造良好的心理健康教育氛围，让学生放松身心。”该区教师进修学校心理健康教育教研员姜红霞说。



▲教师领到任务“整理办公桌”。