# 中学525心理健康活动节倡议书范文6篇

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2024-05-28

*生命因有了四季更替而形成了节奏;因有了悲喜苦乐才更有味道。每个人的生命都有他的价值，但生命的意义没有标准答案，需要你多多尝试、努力奋斗来探索。以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助。篇一：中学525心理健...*

生命因有了四季更替而形成了节奏;因有了悲喜苦乐才更有味道。每个人的生命都有他的价值，但生命的意义没有标准答案，需要你多多尝试、努力奋斗来探索。以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助。

**篇一：中学525心理健康活动节倡议书**

亲爱的家长朋友们：

每年的5月25日是全国大、中学生心理健康日。“5·25”谐音“我爱我”，提醒广大学生“珍惜生命，关爱自己”。其核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，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。

在孩子的成长途中，有欢声笑语、成功喜悦，也会有挫折和困难，学校和老师要引导孩子正确面对得失成败，家长也应该是呵护孩子成长的大树，关爱孩子更应该关注孩子的身心健康。在此我们倡议：

一、积极鼓励评价

“孩子需要鼓励，就像植物需要水”。鼓励是平等地对待孩子，站在孩子的立场上，看重的是孩子努力的过程。一些鼓励的话可以常说：“你一定会为自己而感到骄傲!”“你自己就找到了解决问题的方法!”“我相信你可以从错误中吸取教训。”“不管怎样我都爱你。”

二、加强家校沟通

请家长与孩子的班主任和授课老师多沟通联系，随时了解孩子的学习和生活状态，积极配合学校、班主任和授课老师对孩子的教育和管理。帮助孩子平衡学习与玩乐之间的冲突，要教育孩子合理使用手机，未经允许，严禁学生将手机带入校园，避免孩子沉迷于网络和游戏。

三、创造家庭环境

良好的家庭氛围是孩子身心健康成长的最重要影响因素。父母关系和谐能让孩子产生安全感和幸福感，为孩子的心灵注入成长的力量。和谐家庭中的孩子，受家庭亲情氛围的影响，更易于形成健康的心理素质和完备的人格。

为了营造和谐的家庭氛围，希望家长们做到：有理智，善于调节和控制自己的情绪;孩子在场，父母不要吵架;与孩子保持亲密无间的关系;尊重老人，关心老人;孩子的朋友来做客时热情欢迎;家里要有欢笑声;与邻里和睦相处。

四、关注异常行为

生活中不可避免的会遇到一些烦恼，在孩子们的成长过程中会遇到各种各样的心理困惑或问题，如果我们不能及时地给予调适，这些心理困惑或心理问题就会给孩子的学习、生活带来极大的影响。

因此，作为孩子的监护人，请注意孩子心理的变化，及时进行正面疏导。要本着早期发现、及时介入、有效干预、防止特殊突发事件发生的原则，密切关注孩子异常心理、行为特征，配合学校做好排查工作。如发现异常情况的，请家长及时、如实与班主任沟通，以便家校合力、尽早介入，保障学生心理健康。

家长朋友们，让孩子健康快乐的成长是学校和每一位家长的共同心愿。为了我们的共同心愿，让我们携起手来，共同重视孩子的心理健康教育，共同为孩子们的身心健康成长保驾护航。

**篇二：中学525心理健康活动节倡议书**

亲爱的同学、尊敬的老师们：

大家好!在春意盎然、鲜花盛开的五月，“5·25”心理健康活动月又如约而至了。“5·25”取其谐音“我爱我”，旨在让同学们关注自己学业和身体健康的同时，关注自己的心理健康，顺利迎接未来的挑战。今年是我校开展心理健康活动月的第六年，本届心理健康月以“珍爱生命·阳光成长”作为主题，活动口号为：阳光、快乐、健康!为此，学校德育处和阳光护航中心向同学们发出如下倡议：

多与人交流——不论年龄，让彼此畅叙分享快乐，无论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

多读好书——好的书籍如同一缕阳光，能助你化黑暗为光明。

多听好歌——优美的旋律，健康的歌词，能绕过我们心灵深处的角落，净化我们的心灵。

给心灵多一份关注——学习心理健康知识，阅读有关心理的书籍，看充满能量的心理电影，聆听有关心理讲座，参加心理体验活动，运用积极思维、培养积极心理品质，让自己成为积极向上和幸福有成的人。

给自己多一些勇气——勇敢地面对自己，勇敢地敞开心扉，掌握自我调节技巧和心理调适方法，增强心理求助意识，主动构建温暖融洽的人际氛围，赶走心灵的阴霾，迎接灿烂的生活，用爱与科学知识塑造健康美丽的心灵，让心的世界充满阳光。

亲爱的同学们，如花的季节，如歌的岁月，让我们相约5·25.投入到心理健康月的活动之中，让我们用自己年轻的心去感受生命的活力、去享受心灵的阳光;让我们扬起自信的风帆，划向成功的明天;让我们一起，向着幸福出发吧!

**篇三：中学525心理健康活动节倡议书**

亲爱的老师同学们：

五月初夏，生机盎然，在这青春似火、激情四溢的五月，我们迎来了“5·25”心理健康节，“5·25”谐音“我爱我”，就是要珍爱自己，珍爱生命，关爱他人，关爱社会，本届心理健康节的主题为：珍爱生命，拥抱阳光，心向未来。借此心理健康节来临之际特向全校师生提出如下倡议：

一、给心灵多一份关注。对于高中生的我们来说，每一天都在从不同的学科中汲取不同领域的知识，但是，我们对自己的心理了解多少呢?我们真的理解我们自己内心的情感世界，并且能够掌控它吗?我们是否太急着往前赶路，而把我们的灵魂和心理丢在了身后?同学们，美好的人生，让我们从关注心灵的健康开始!

二、给生命多一份关爱。“爱是自然界的第二个太阳”，爱自己，是人生幸福的开始。对于我们每一个来之不易的生命，都要好好地珍爱和善待。接纳真实的自己、完整的自己，相信自己值得被爱;踏实地过好每一天，积极探寻自我生命的意义。让我们不断增强发现幸福的能力，以积极的心态迎接生命中的挑战，让青春在磨砺中绽放光彩。

三、给生活多一份精彩。生活是一面镜子，你对它笑，它也对你笑;你对它哭，它也对你哭。生活更是一个绚丽多彩的舞台，每个人都是导演、编剧和演员，而最忠实的观众其实就是我们自己。希望我们能用更积极的心态面对生活的点点滴滴，去主动谱写自己生命的华彩乐章。

四、给友谊多一点珍爱。菁菁校园，青春岁月，不论年龄、不论身份，沟通和交流是人类的基本需要，让我们彼此畅叙衷肠，分担痛苦，也分享快乐。

五、给自己多一点勇气。当我们遇到困难时，当我们心怀迷惘时，是否愿意勇敢地走出内心的小天地，去敞开心扉释放自己?求助是一种能力，勇敢地表达自己的想法，让我们的同学、老师、家长聆听我们的心声，释放我们的压力。愿我们每个人都因自助而成长，因助人而快乐，因互助而不再孤独。

同学们，在今年心理健康节期间我们各班级将举办祝福高考活动、心理成长演讲比赛、团体心理辅导、心理主题班会、心理电影赏析、主题讲座等几项特色活动，希望大家踊跃参与。让我们一起迎接心理健康节，去积极参加心理健康节的活动!让生命给我们带来希望，让生活给我们带来喜悦!

篇四：中学525心理健康活动节倡议书

心理健康教育是学校教育体系中不可或缺的环节。心理健康教育的任务是全面提高学生心理健康水平，传授学生心理健康知识，训练学生心理素质，陶冶学生心理品质，引导学生心理、人格积极健康发展，最大限度地预防学生发展过程中可能出现的心理行为偏差。现在就如何做好学生心理方面的调节，我们提出以下倡议：

家庭篇

1、营造和谐家庭氛围。家庭成员间高质量沟通，积极互动，保持边界，不过分控制和包办。了解孩子的性格特点，欣赏孩子的闪光点，因材施教。千万不要和孩子的缺点过不去。

2、耐心倾听孩子心声。了解孩子的内心世界，给孩子高质量陪伴，少评价，不指责。对于青春期的孩子，沟通时尽量做到平等、包容、共情，多关注孩子的感情世界，及时帮助他们排解不良情绪，给予心理支持。引导孩子直面挫折，培养孩子面对挫折的勇气，帮孩子认识到挫折存在的客观性，接纳孩子的挫败情绪。教会孩子合理释放压力，给予孩子情感支持与问题解决指导，分享自身挫折应对经验，理性应对挑战。

3、关注孩子异常行为。本着早期发现、及时介入、有效干预、防止突发事件发生的原则，密切关注孩子异常心理、行为特征。若孩子疑似出现异常情形，家长应及时寻求专业机构帮助，保障学生心理健康。

学校篇

1、畅通家校沟通机制。提醒家长关注孩子的情绪变化与行为反应，强化亲子沟通，构建和谐家庭。同时，请家长主动与班主任、科任老师沟通，了解孩子在校动态，发现异常一定要与学校积极联系，共同教育引导。

2、开展心理健康教育。积极开展开发心理健康教育课程和校本教材，帮助学生做好心理调适。每周开展一节生命教育课，引导学生调整心态、珍爱生命、乐观向上、直面挫折。

3、搭建心理疏导平台。成立心理咨询中心，给学生专业化、系统化、精准化、温情化的心理支持服务。

4、构建心理干预机制。建立心理危机-报告-干预-转介-跟踪的工作闭环，密切关注学生心理健康和思想动态。落实包保人、蹲班人的工作职责，必须做到“一生一案、一生一策”的追踪管理。

学校是教育人、培养人、塑造人的主阵地，加强对学生心理教育的普及与深化，是当前我校教育教学工作的重要一环。我校将继续深入研究心理健康工作，实现“家校医”三者有机结合，为孩子们的健康成长、乐慧教育保驾护航。

**篇五：中学525心理健康活动节倡议书**

亲爱的同学们：

你们好!

今天是5月25日，也是我国学生心理健康日。525的谐音是“我爱我”，它提醒同学们“珍惜生命，关爱自己”。其核心内容是了解自己、接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长。只有先接纳自己，热爱自己，才能更有能量去爱家人、爱社会、爱生活。今天，让我们一起爱自己!

爱自己·了解自我

真正的自信必须是建立在完整的自我认识基础上。只有了解自己，打破自我的盲区，我们才能更好的塑造自己，也才能越有智慧与定见。

同学们，你们的自我世界就像春天的花园一样，每天都有新变化、新惊喜。不妨拿起笔来，天马行空地写一写“我是一个什么样的人”，相信你对自己会有不一样的认识。

爱自己·接纳自我

同学们面临着学业的压力、人际关系的困惑，会产生自己不够完美的念头。而自我接纳是自我通过各种输入信息，调节自身的心理活动，帮助你们欣然接受或正视现实的一切。

接纳情绪的多变。青春期的你们，情绪感受力十分灵敏，但情绪控制力还有不足。也因为有了多种多样的情绪，你的精神世界才会生机勃勃。

接纳同伴关系的挑战。不知道如何与同学相处，发生矛盾不知道如何处理，不知道如何维系和好朋友的关系……大家都是从懵懂开始，磨炼着自己的交友技巧和交友心态。慢慢来，会好的!

接纳生命的意义。生命因有了四季更替而形成了节奏;因有了悲喜苦乐才更有味道。每个人的生命都有他的价值，但生命的意义没有标准答案，需要你多多尝试、努力奋斗来探索。

每年只有一天“525”

但是我们生活的每一天都可以“525”

好好爱自己，善待自己的心灵;

好好爱自己，停止无用的自责;

好好爱自己，耐心地帮助自己;

好好爱自己，照顾自己的身体。

让我们好好爱自己，

与心灵相约，与健康同行!

**篇六：中学525心理健康活动节倡议书**

亲爱的同学们：

在这鲜花烂漫、艳阳高照的时节，在这青春似火、激情四溢的五月，我们迎来了“5·25”心理健康日。

5、25.谐音“我爱我”，就是要珍爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路。爱自己，才能更好的爱他人。“我爱我”，需要从心开始。只有美丽的心灵，才能感受生命之美。只有自尊、自爱的人，才能分享、接受、给予爱和友谊，才能用积极的心态面对人生。

有人说，一个简单的“人”字，虽然只有一撇一捺，但它蕴涵了丰富的哲理。一撇是你的身体要健康，一捺是你的心灵要健康。任何一方出现问题都不是一个健康的人。生命中有太多不能承受之重，让我们常常在失落、焦虑甚至是痛苦中挣扎。心理问题已经成为一个不容忽视的话题摆在我们的眼前，特别是在经历了近两年与新冠肺炎的战争。在这些时间里，我们经历过太多的烦躁与抑郁、紧张与敏感、易怒与不安，学业的枯涩，人际的委屈，期盼的落空。然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的痛苦却如影随形，时刻困扰着一颗颗年幼和年轻的心灵。所以，关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们健康成长并走向成熟、承担社会责任的前提和基础。

为此，\_\_县心理健康工作室及全体心理健康工作者向全县中小学生倡议：

爱护生命——人的生命只有一次。就连岩石下的种子也时刻酝酿着自己的生命力，等待着破土而出，何况是我们呢?那我们应该怎样对待生命呢?我们觉得既然到世上了一遭，就得珍惜生命的价值。从某种意义上说，生要比死更难。死，只需一时的勇气，生，却需一世的信心。所以我们要珍惜生命，不要在于它活的是不长久，而在于活得是否充实，是不是有意义。

拥抱生活——生活是一面镜子，你对它笑，它也对你笑;你对它哭，它也对你哭。拥抱生活，其实就是拥抱我们梦寐以求的幸福生活。它是一种乐观的心态，它是一种人生明智的选择，它是一种简单快乐的生活方式。如果你用阳光的心态拥抱了生活，幸福快乐就在你身边。生活更是一个绚丽多彩的舞台，每个人都是导演、编剧和演员，而最忠实的观众其实就是你自己。一个懂得拥抱生活的人又怎么会天天看见生活的悲情剧呢?

自信快乐——大自然创造蕴育了万物生灵，赋予了每个人各自不同的容颜与聪颖，也许你会觉得自己太过平凡，太过普通，犹如路边的一朵无人问津的不起眼的野花，但你应该对自己有一份自信，相信你的绽放，会给自己带来精彩的人生;相信你的绽放，会给别人留下精美的瞬间。知足者常乐，学会面对困境和感受快乐吧，给自己阳光，给世界阳光。

感恩社会——山感恩地，方成其高峻;海感恩溪，方成其博大;天感恩鸟，方成其壮阔。感恩之心，可以帮助我们度过莫大的痛苦和灾难;感恩之心，可以温暖千千万万善于奉献的心。感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己，感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样珍惜。

同学们，青少年时期可塑性很大，是人格发展的关键时期。青少年学生的心理健康，是社会、学校、家庭，你、我、他(她)都关心关注的大事。幸福成长，从“心”启航，愿我们多一份理解，多一份沟通，多一份关爱，携手共铸美好幸福明天!

让我们相约!共度心理健康教育宣传日!

从心开始，从心出发!我爱我，给心理一片晴空!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn