# 2024学校心理健康活动月倡议书范文（精选5篇）

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-03-20

*在这个春意盎然的季节里，我们迎来了心理健康活动月。这是一个特殊的月份，它旨在提高大家对心理健康的认识，传播心理健康知识，倡导健康的生活方式，帮助每一个人建立积极、乐观的心态，迎接生活中的挑战。以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希...*

在这个春意盎然的季节里，我们迎来了心理健康活动月。这是一个特殊的月份，它旨在提高大家对心理健康的认识，传播心理健康知识，倡导健康的生活方式，帮助每一个人建立积极、乐观的心态，迎接生活中的挑战。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。

**2024学校心理健康活动月倡议书范文 1**

亲爱的同学们：

你们好！

在这桃李争辉、草长莺飞的时节，在这青春似火、激情洋溢的五月，我们又将迎来一个属于自己的特殊月——心理健康活动月。

5月25日是我国学生的心理健康日，525的谐音是“我爱我”，它提醒同学们要“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。

为了帮助大家更好地爱自己，在此，我们向全体同学发出倡议：

给心灵多一份关注——在人生的旅途中，我们需要不断审视自我、完善自我，才能拥有美好的人生。看一本好书，欣赏一部电影，倾听一首音乐……让我们用心去挖掘心灵深处的感动与震撼，为我们指明积极的人生方向。

给自己多一点勇气——勇敢地敞开心扉，让好友和老师聆听你的心声，释放压力。求助是一种能力，让每个人都因自助而成长，因助人而快乐，因互助而不再孤独。

给情绪多一点控制——无论是正面情绪还是负面情绪，都是我们生命中不可或缺的部分，要用理性、平和、友好的态度对待它。学会调节自己的心情，用合理的方式宣泄情绪，对于可控的事情保持谨慎，对不可控的事情保持乐观。

给生命多一点珍爱——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?让我们用爱浇灌生命之花，分担痛苦，分享幸福，珍爱生命，为生命喝彩。

给生活多一点拥抱—略

给社会多一点感恩——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。所以我们应该心怀感恩的心：感恩社会，感恩学校，感恩父母。

同学们，在成长的过程中，我们都会经历彷徨、孤独、悲伤，然而，正是这些繁杂与困扰的出现，让我们在克服困难的过程中，获得了心灵的成长。

著名作家奥斯卡·王尔德曾在书里写道：“爱自己是终身浪漫的开始”。让我们正视自己的悲欢离合，接纳自己的喜怒哀惧，在悦纳自我、了解自我、关爱自我中开启我们的“终身浪漫”！

亲爱的家长们：

你们好！

家庭是孩子的第一课堂，父母是孩子的第一任老师，良好的亲子关系是家庭教育的前提。小学是孩子人格成长的关键期，关注孩子的心理健康是每一位家长的必修课，请多给予孩子尊重与接纳，多倾听孩子内心的想法，多用良言和行动关爱孩子的内心，建立良好的亲子关系。在此，我们向广大家长发出以下倡议：

倾听孩子心声——倾听，是一种平等而开放的交流。我们要抱着开放包容的心态，耐心倾听孩子心声，掌握和接受不同年龄的特点，学会有效沟通，做孩子的知心朋友，以恰当的方式引导孩子培养正确的世界观、人生观、价值观。

陪伴孩子成长——最好的爱是陪伴，最好的教育亦是陪伴。请家长每天抽出一点时间，全心全意陪伴孩子吃饭、阅读、运动，与孩子多交流，倾听他们的日常分享。合理规划家庭活动，设立家庭活动日，共读一本书，共享一场运动之趣，体验一次家务之乐，在家庭活动中让孩子感受家庭温暖。

树立良好榜样——家长是孩子的第一任老师。我们要言传身教，善于稳定自身情绪，保持乐观心态，创造良好和谐的家庭育人环境，让自己成为孩子学习的榜样，让家庭成为孩子温馨的心灵港湾，帮助孩子养成良好的学习和生活习惯。

尊重接纳孩子——树立民主、平等的心态，尊重孩子当下的想法、感受与隐私，维护孩子的尊严。让孩子感到自己被理解、被尊重，鼓励孩子对自己负责，引导孩子学会接纳自己。

学会积极评价——孩子需要鼓励，就像植物生长需要雨露滋润。我们要懂得换位思考，善于发现孩子的优点和进步，注重孩子的努力过程，学会正向积极鼓励评价，给予不同形式的表扬与肯定，培养孩子们的自信心，增进对自身价值认同，让孩子变得更加优秀。

引导孩子直面挫折——略

老师们、同学们、家长朋友们，我们能拥世界入怀也终为世界所爱。让我们共同努力，营造健康、快乐、积极的生活氛围，相信生活自有别样的星光！

**2024学校心理健康活动月倡议书范文 2**

亲爱的家长们、老师们、同学们：

五月，山花烂漫，艳阳高照，在这青春似火、激情四溢的五月，我们迎来了一个特殊的节日——“5.25”心理健康节。5.25”谐音“我爱我”，意为关爱自我、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。

尊敬的家长：

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础，是国家文明的标志，是社会和谐的象征。孩子是祖国的花朵、是我们的未来，保障孩子生命安全和心理健康是每位家长义不容辞的责任。为进一步加强学生生命教育、安全教育、心理健康教育和思想道德教育，并配合好学校落实好有关管理制度和教育举措，及时掌握学生异常行为，采取相应干预措施，切实杜绝极端行为发生，切实履行监护人职责，现特向各位家长提出如下倡议：

一、严格作息时间管理

上午上课时间8：00.放学时间11：50;下午上课时间2：30.放学时间5：50.请家长监督学生按时作息，不得过早到校。中午学生务必在家午休，家长务必监管。监督学生按时回家，严禁路途逗留，严禁学生到网吧、游戏厅等不适合儿童的场所上网和玩耍。

二、注意防溺水安全

请家长做好学生防溺水教育和监管，不得私自下塘堰河洗澡、游泳、捉蝌蚪，远离水边，让孩子牢记防溺水“六不准”：不准私自下水游泳;不准擅自与他人结伴游泳;不准在无家长或老师带队的情况下游泳;不准到不熟悉的水域游泳;不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳;不准不会水性的学生擅自下水施救。并牢记“游玩莫到水边、救人莫用手牵”十二字提醒口号。

三、注意防交通事故

教育孩子遵守交通规则，主动安全避让行驶车辆，按照学校制定的放学排队走斑马线秩序及相关“护学岗”要求过马路，不闯红灯，不在公路上游玩嬉戏，过交叉路口注意过往车辆。坚决不乘坐拼装车、报废车、农用车、货运车、无牌无证等非法运营车辆、超载车辆以及其他不符合安全标准与规定的社会车辆，未满12周岁不得骑自行车及共享单车。

四、与孩子建立良好的亲子关系

家长一定要与孩子平等交流，包括学习、生活、困惑、苦恼、烦恼、见闻等;孩子在家的时间，应尽量多陪孩子;在教育孩子的方法上尽量采用关爱(达到暖其心)+民主(达到交其心)+权威(达到正其行)的方法。

五、帮助孩子树立积极向上的人生观

家长有计划地与孩子讨论人生的价值和意义，诸如对生活、人生、生死、成绩、社会消极因素的态度，抓住典型的人和事，引导孩子追求进步、追求发展、追求一流，让理想、信仰、追求伴随孩子人生的每天。

六、关注孩子的学习状态和品质

家长要给孩子灌输学习是享受的理念，包括听课是享受、做题是享受、考试是享受、学习成功是享受、暂时失败也是享受(失败是成功之母)，让孩子知道一分辛苦一分才，拼搏是成功者永远的专利、勤奋永远是成才的钥匙，一流人才都是通过拼搏获得成功的，树立吃苦耐劳的精神和拼搏意识。

七、让孩子保持阳光心态

一是要快乐，告诉孩子成功需要一颗快乐的心态支撑，快乐才会有学习效率。二是要自信，引导孩子放大自己的优点，要相信自己的实力和潜力。三是要大气，有胸怀有气度的气才有成功的本钱，要学会宽恕、大肚，教育孩子把悲观和怨恨抛在身后，才能有自己的幸福和快乐。四是要坚强，让孩子认识到挫折和困难是他们一生的必修课，引导孩子笑对切困难挫折，学会驾驭自己的情绪，做情绪的主人，始终保持乐观阳光的心态。

八、让孩子学会处理人际关系

引导孩子学会与同学友好相处，用平和的方式解决与他人的矛盾和冲突;对孩子产生的对异性的好感、爱慕、暗恋和早恋行为要注意观察，及时引导、科学引导处理;引导孩子学会与老师相处，尊师学本领，善于向老师请教和交流沟通;引导孩子学会与家人相处，学会换位思考和感恩，让孩子体会到母爱的宽容和热烈，感受到父爱的深邃与厚重。

**2024学校心理健康活动月倡议书范文 3**

各位家长和亲爱的同学：

“5.25”心理健康节又如约而至。“5.25”谐音“我爱我”，也就意味着关爱自我、了解自我、接纳自我，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质。在鲜花盛开、春意盎然的五月，我们应该积极行动起来，关注自己的心理健康，爱自己，爱他人，呵护心灵，共同成长。因此，在心理健康日来临之际，我们向全校老师、同学以及家长们倡议：

一、多学习心理健康知识

阅读有关心理的书籍，听有关心理的讲座，积极参加心理相关的活动。

二、多寻求心理帮助

勇敢地敞开心扉，让你的老师、好友或父母聆听你的心声，释放你的压力。求助是一种能力，让每个人都因自助而成长，因助人而快乐，因互助而不再孤独。

三、多听好歌

优美的旋律，清新的歌词，深入我们的心扉，沉淀心中的烦杂，净化我们的心灵。

四、多欣赏悦纳自己

每个人身上都有自己的闪光点，要学会从多个角度丰富对自己的认知。每个人都是不完美的，但是找到自己的闪光点，允许自己身上存在不足，正确的认识自我才能够积极悦纳自己。

五、亲子互动多一点

亲子之间良性互动多一点幸福感能够加倍，正能量也能够加倍。让我们行动起来，给我们的心灵多一份感动，多一点宽容吧，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉烦恼，释放悲伤，正视失败!

在“525我爱我”这个特殊的节日里，让心灵插上翅膀，学会表达自我，真诚赞美他人，让我们一起营造理解、宽容、接纳和互助的温暖氛围，相约525.伸出温暖的手，让世界因我们而更加美丽。

**2024学校心理健康活动月倡议书范文 4**

X年前教育部、团中央、全国学联办公室向全国大中学生发出倡议，把每年的5月25日确定为全国大中学生心理健康日。“5·25”谐音“我爱我”，意为关爱自我、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。虽然5.25是大中学生心理健康日，但心理健康提示同样适用全体师生与家长朋友。

为进一步提高我校全体师生的心理健康水平，倡导广大师生、家长关注自我的身心健康，珍爱生命、共克时艰、积极进取、幸福成长。在此，我们向全体师生、家长发出如下倡议：

5·25心理健康节倡议书

给心灵多一份关注

在人生的旅途中，我们需要不断审视自我、完善自我，才能拥有纯净的心灵、美好的人生。一本好书，一首好歌，一次活动……让我们用心去挖掘心灵深处的感动与震撼，为我们指点出一种积极的人生态度。

给自己多一点勇气

勇敢地敞开心扉，让你的同学、好友、老师聆听你的心声，释放你的压力。求助是一种能力，让每个人都因自助而成长，因助人而快乐，因互助而不再孤独。

给友谊多一点珍爱

用我们彼此的爱心浇灌生命之花，互相分担痛苦，分享幸福，珍爱生命，珍视友谊，为绚丽的青春喝彩。

给心灵多一份关注

在人生的旅途中，我们需要不断审视自我、完善自我，才能拥有纯净的心灵、美好的人生。一本好书，一首好歌，一次活动……让我们用心去挖掘心灵深处的感动与震撼，为我们指点出一种积极的人生态度。

希望全体师生积极行动起来，坚持做到：

1、多学习心理健康知识——阅读心理健康方面书籍、观看心理健康影片，积极参加学校组织的心理健康活动;

2、多读好书——好的书籍如一盏明灯，为我们指点积极的人生态度;

3、多听好歌——有没有那么一首歌，带给你心灵深处的共鸣，滋养你前进的动力;

4、多进行锻炼——强身健体，培养坚强的意志，提高自信心，同时宣泄不良情绪;

5、多参加活动——锻炼团队协作能力，培养集体荣誉感，丰富生活阅历，增长见识;

6、多关注自我——发现自我的优势，用正向乐观的眼光看待自己，不断检视自我、塑造和谐心灵，才能拥有美丽心情;

7、多关爱他人——关心你的老师和同学，让你与老师和同学在相互关爱中变得更加温暖，用行动传递正能量。关心家人，让家人感受到你对他们的爱。主动关爱他人、积极回报社会;

8、多进行交流——美好校园，青春岁月，畅诉衷肠，分担痛苦，分享欢乐，不论流泪还是微笑，让我们并肩走过，为绚丽的青春喝彩;

9、多接触自然——课余时间置身在大自然中，汲取生命能量，焕发青春活力;

10、多寻求帮助——心情郁闷时，勇敢地敞开心扉，让心理健康老师为你拨云见日，守护心灵的阳光。

亲爱的家长、老师和同学们，让我们相约“5·25”，越过彷徨，抛掉苦恼，释放悲伤，正视失败!让我们一起，感知心灵的温度，感受生命的绚烂，感恩生活的美好，从我做起，自觉践行，以青春之我，同心跟党，一起向未来!

**2024学校心理健康活动月倡议书范文 5**

亲爱的同学们：

大家好!

阳春三月，春意盎然，鲜花盛开。在这美好的季节，我们迎来了主题为“积极情绪，快乐成长”的心理健康教育活动月。

成长的路上，有幸福快乐，也有苦恼忧伤。积极的情绪，可以让我们感受生活的美，善于发现身边的美好和感动，体会幸福的点点滴滴，赶走心灵的阴霾。为此，学校在这里向全校同学发出倡议：共同关注心理健康，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。

1、多关注自己的心灵。心理健康和身体健康一样重要。心灵健康的人，朝气蓬勃，开朗乐观，学习效率会大大提高。

2、多学习心理健康知识。阅读有关心理的书籍，聆听有关心理的故事，学会自我调适。

3、多参与“心理健康”活动。从微笑做起，从自我的微小改变开始，感受成功，提升自信。

4、多寻求心理帮助。勇敢地敞开心扉，让家长和老师倾听你的心声，释放你的压力。求助是一种能力，让每个人都因自助而成长，因助人而快乐，因互助而不再孤独。多与人交流、结交良师益友，让彼此畅叙衷肠，分担痛苦，分享快乐。

同学们，让我们积极行动起来，共同守护我们的心灵健康。最后，祝所有同学快乐学习，幸福成长!

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！