# 2024年5.25心理健康月活动倡议书范文6篇

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2025-06-07

*让我们的心灵多一份宽容，多一种感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，释放悲伤，正视失败;让心韧若缆绳，百折不挠;让心纯若水晶，涤去污秽;让心烈如火焰，点燃生命!以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，...*

让我们的心灵多一份宽容，多一种感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，释放悲伤，正视失败;让心韧若缆绳，百折不挠;让心纯若水晶，涤去污秽;让心烈如火焰，点燃生命!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。

**小学5.25心理健康月活动倡议书 篇1**

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!

**小学5.25心理健康月活动倡议书 篇2**

每个孩子都是世界上独一无二的美好存在。家庭是孩子的第一课堂，父母是孩子的第一任老师，良好的家庭教育是孩子健康成长的前提，关注孩子心理健康是每一位家长的必修课。为共同关注孩子心理，培养学生积极乐观的心态，\_\_学校西校区小学部心理健康教育暨家庭教育指导中心特发出以下倡议：

学生篇

一、欣赏悦纳自我

每个人都是独特的，要学会从多个角度丰富对自己的认识，每个人都是不完美的，要欣赏自己的闪光点，允许自己当下存在不足，正确认识自我，积极悦纳自我。

二、保持乐观情绪

无论是正性情绪还是负性情绪，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，建立合理归因，从多个视角审视问题，恰当宣泄情绪，成为情绪的主人。

三、合理安排学习

端正学习态度，建立适合的学习目标，做好学习计划，养成预习复习的习惯，合理规划学习时间。独立思考问题，选择合适的学习策略，平衡好学习娱乐时间，劳逸结合，科学用脑。

四、丰富社会交往

与人为善，珍惜同学情谊，主动帮助有困扰的同伴朋友，彼此关爱支持，共同进步。积极参加社会活动，增长见识，关爱他人，关爱社会，建立和谐的人际关系。

五、积极面对生活

生活处处有挫折，挫折只是磨砺，积极面对，勇于挑战尝试，从经验中学习。尊重生命，热爱生活，养成锻炼、阅读的好习惯，学会承担责任，享受生活乐趣。

六、主动与父母沟通

父母是我们最重要的人，主动与父母沟通，真诚与父母交流，恰当表达自己的需求与情感，设身处地地换位思考，为他们分担一些力所能及的事情，与父母分享成长收获。

七、常怀感恩之心

生活中有许多感动与感谢，感恩会让自己变得更开朗、快乐。感谢父母无私的爱，感谢师长谆谆的教诲，感谢同学真诚地陪伴，感谢生命的美好，让感恩成为习惯。

八、勇敢寻求帮助

遇到烦心事，及时寻求家人与同学的支持，勇敢敞开心扉，积极倾诉，释放压力。如果遇到特别问题，也要积极向老师寻求帮助。

家长篇

一、营造温馨的家庭氛围

家是孩子成长的港湾、精神的家园。父母要学会及时关注要孩子的情绪变化，主动和孩子交流和沟通，学会与孩子商量，发现、欣赏孩子的闪光点，努力做孩子的“暖心被”。

二、树立科学合理的成才观

每个孩子都是独特的个体，都有自己的优劣势。对于孩子的成长，家长要给予孩子适度的期待，树立科学的成才观。不盲目攀比，不过分增加孩子心理压力，多关注孩子的努力过程，以积极鼓励、正面引导为主，给予孩子足够的支持与帮助。

三、树立正面的言行榜样

身教重于言传。家长要学会反思，主动学习进步，提升对孩子教育的认知，努力从多方面分析孩子问题的原因。家长对待孩子要有耐心，以身作则，培养积极的生活态度，情绪平和，不断成长，成为孩子学习的榜样。

四、学会尊重接纳孩子

孩子是一个独立的生命个体，家长要学会尊重孩子当下的想法、感受与隐私，维护孩子的尊严，家长要学会接纳孩子的不完美，接纳孩子的情绪，让孩子感到自己被理解、被尊重、被接纳，鼓励孩子为自己负责，引导孩子学会接纳自己。

五、丰富孩子的社会交往

交往与沟通、分享与合作是孩子生存和发展所必需的品质。作为家长，要创造条件和机会，鼓励孩子参加心育活动和丰富多彩的社会活动，让孩子在活动中释放消极的情绪，培养自信心，发展兴趣爱好，提升交往能力，丰富他们的内心世界，塑造健全完美的人格。

六、培养孩子积极的心理品质

积极向上的心理品质是孩子成长必备的养料。作为父母，要用积极的思维方式去发现和欣赏孩子身上的闪光点，培养孩子阳光的心态。家长为孩子塑造了一个健康美好的心灵，家长就为孩子铺就了一条幸福之路。

七、耐心倾听孩子的心声

耐心倾听孩子的心声要求家长站在孩子的角度留意观察孩子具体行为，感受孩子的具体想法，理清孩子真正的需要。在倾听过程中，家长务必提醒自己少说教，不批评，多倾听，多理解，多鼓励。发现孩子情绪异常时，多与孩子交流沟通，及时进行疏导化解，与学校积极联系，共同教育引导。

八、教给孩子直面挫折的勇气

孩子的成长道路不可能一帆风顺，总是会遇到各方面的困难与挫折，家长要培养孩子面对挫折的勇气，引导孩子正确认识挫折，理性接受挫折。家长在精神情感方面给予孩子支持，引导孩子合理地解决问题。

学校篇

一、开通沟通渠道，加强家校沟通

学校积极开通多渠道加强教育沟通。教师通过家访、电话、网络、面谈等多种途径与家长勤沟通，多交流，向家长了解学生的家庭环境与亲子关系状况，反馈在校状态，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。

二、开展心理调查，做好预防工作

借助滨州市教育局开展的心理调查问卷，筛选暂时有问题学生，继续开展针对性的心理健康教育课程和活动，帮助学生做好心理调适。针对学生可能的心理困扰和行为问题开展心理讲座、心理健康教育课、同伴互助、团体辅导等活动，帮助学生掌握简便有效、容易操作的心理调适方法。

三、上好心理课程，做好心理调适

针对不同年级、不同班级学生出现的问题，老师有针对性地开展相关课程、同伴互助、团体辅导等活动，帮助学生掌握简便有效，容易操作的心理调适方法。

亲爱的同学们、家长们，我们希望每一个孩子都拥有一个健康的身体，拥有一种阳光快乐的心态。让我们携手一起努力，共同关注心理健康，培养积极心态!

**小学5.25心理健康月活动倡议书 篇3**

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。

**小学5.25心理健康月活动倡议书 篇4**

\_\_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!

**小学5.25心理健康月活动倡议书 篇5**

亲爱的家长：

您好!

在与孩子相处时，特别是复课以后，您是否关注过孩子的心理状态?您是否了解过孩子的内心?您是否知道如何点燃孩子内心的能量，让孩子阳光开朗、自信飞扬?

心理学研究表明，良好的亲子互动能促进彼此的理解，增进融洽和谐的亲子关系。通过亲子活动与孩子建立的心理联结能让孩子获得有效的社会支持，减少孩子的负面情绪，增强积极的情绪体验。

为了更好地呵护孩子们的身心健康，值此心理健康节来临之际，特向家长们提出倡议，邀请您和您的孩子参与“拥抱一分钟，倾听一刻钟，运动半钟头，烹饪一小时”的亲子活动。

01、拥抱一分钟

心理学的研究表明，拥抱和触摸有利于心理健康。那些经常被接触和拥抱的人心理素质要比缺乏这些的人健康的多。人类之间最好的身体接触方式就是拥抱，因为它很简单又明确地表达着人与人之间最真的关爱。拥抱也会帮助人消除沮丧，消除疲劳，增强勇气，注入活力。

从今天起，请您在每天早晨给孩子一个深情的拥抱，让孩子感受到您对他的爱，在拥抱中接受力量，增强勇气;让他在一天中都能在脑海中记得您给他的这个拥抱，从而对生活、学习充满积极健康的心态。

02、倾听一刻钟

倾听，属于有效沟通的必要部分，以求思想达成一致和感情的通畅。从今天起，请您和孩子一起放慢脚步，每天拿出一刻钟，倾听孩子的心声。谈心内容可以是孩子当前的情绪状态、最大的困扰或担忧、人际交往中的烦恼、对本学期的期望和计划，讨论学习上的困惑等。

在这短短15分钟里，不要对孩子加以评判、不需要指责、轻视、打击、打断;只是单纯欣赏、专注、幸福地静静聆听孩子诉说。

\_\_大学公共卫生学院赵静波教授提出，与孩子有效沟通“三步走”：

第一，家长要学会无界限沟通，好沟通是“听”出来的，不是“说”出来的。在和孩子沟通的过程中，不要下判断，要倾听。此外，在沟通时，多讲些孩子感兴趣的，而不是只关注孩子的学习，否则沟通的“大门”就会越来越封闭。

第二，在沟通时尽可能具体化，避免抽象化。多问问孩子“你怎么看?你怎么想?你觉得应该做?”站在孩子的角度思考，和孩子统一战线，与孩子共同商量出解决问题的办法。

第三，多谈“情”少讲“理”。父母和孩子发生分歧本身不是问题，但如果父母处理不当，则会将问题放大，这样会让矛盾成为真正的问题。在与孩子交流时，家长处理好自己的情绪这一点非常重要，平时则可以多通过开玩笑、身体接触等方式，拉近孩子的距离。图片

倾听的注意事项：

1、要认真、有兴趣、设身处地地听;

2、适当的表示理解;

3、不带偏见和框框，不做价值评判。对孩子讲的任何内容不表现出惊讶、厌恶、奇怪、激动或气愤等神态，而是予以无条件的尊重和接纳;

4、倾听不仅用耳，更要用心。不但要听懂孩子通过言语、表情、动作所表达出来的东西，还要听出孩子在交谈中所省略的和没有表达出来的内容或隐含的意思，甚至是孩子自己都不知道的潜意识。

5、正确的倾听要求我们以积极共情的态度深入到孩子的感受中去，细心地注意孩子的言行，注意对方如何表达问题，如何谈论自己及与他人的关系，以及如何对所遇问题做出反应。

6、善于倾听，不仅在于听，还要有参与，有适当的反应。反应既可以是言语性的，也可以是非言语性的。

一分钟有品质的陪伴，胜过一整天无意义的相处;一次真诚的亲子交流，能让孩子铭记一生!让我们每天一刻钟，从我做起，从今天做起!

03、运动半钟头

根据世界卫生组织(WHO)的建议，对于5-17岁的儿童和青少年，每天应进行累计至少60分钟中等到高强度身体活动。运动可以提供的健康效益包括：增进心肺、肌肉和骨骼健康，减少疾病风险等。

在学校，孩子们每天都能保证足够的运动量，课间操、活动课、体育课……他们在运动场上挥洒汗水，放松身心，在运动的过程中促进大脑分泌让自身感到快乐的物质“多巴胺”和“内啡肽”。

那么，在家里如何保证孩子的运动量呢?每天晚上，可以安排半个钟头时间，和孩子进行散步、慢跑、骑车、球类等户外活动;也可以选择在家进行双人跳绳、呼啦圈、健身操等家庭亲子运动。

04、烹饪一小时

“厨房”是一个创造神奇的地方，它能让一个不起眼的小土豆变成可咸可甜的薯条;一团白色的面团摇身变成各式各样美味的面包，当鸡蛋和西红柿碰撞到一起又变成了可爱的番茄炒蛋……

每个周末，请您抽出一个小时，带孩子走进厨房，关注柴米油盐，学做百味美食。

“亲子烹饪“的意义远远不止创造神奇，它还能使孩子们感受到亲情的温暖，体会到一日三餐的辛劳，找寻到劳动的快乐!众人品尝，谈笑风生，才是家庭幸福的模样。图片

家长们，陪伴是最长情的告白，坚持是最有效的教育。从今天开始给孩子多一些拥抱，多一些倾听，多一些运动，多一些劳动，您就会带领孩子从成功走向自信，用乐观拥抱快乐。让我们一起携手，以爱滋养孩子，用心陪伴成长!

**小学5.25心理健康月活动倡议书 篇6**

亲爱的家长们、老师们、同学们：

五月，鲜花盛开，春意盎然，“5.25”心理健康月如约而至。“525”是“我爱我”的谐音，此节日的核心内容是：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，顺利迎接未来的挑战。

为进一步提高我校全体师生及家长的心理健康水平，响应锡林郭勒盟教育局心理健康教育以“心沐阳光，共筑未来”主题的宣传月活动，我校以”我爱我，做独一无二的我”为活动主题，组织开展我校”5.25”心理健康主题教育系列活动。为此，向全体师生及家长倡议：

学生如何做?

多学习心理保健知识

适当阅读心理保健的书籍，认真参与心理健康课堂以及心理健康知识讲座，这些途径能更好地帮助我们掌握心理知识。

多读好书

我们不能掌握生命的长度，但可以挖掘生命的深度;我们不能控制生命的外延，但可以丰富生命的内涵。好的书籍正如一只温柔的手指，可以为我们指明人生的方向。

多倾听好歌

有没有这样一首歌，能让你轻轻跟着唱和?清新的歌词，优美的旋律绕过我们心灵深处的角落，暖暖栖息在心头，让我们的心灵得到净化，心中的繁杂得以沉淀。

多进行交流

菁菁校园，缤纷岁月，让我们勇敢地敞开心扉，彼此畅叙衷肠，分担痛苦、分享快乐，无论流泪还是微笑，我们都可以携手，一起走过。

给生命多一点关爱

爱在左，情在右，走在生命的两旁，随时播种，随时开花，见证生命的花香烂漫，感受生命的无限可能。

给心灵多一份关注

在人生的旅途中，我们需要不断检视自我、塑造和谐心灵，才能拥有美丽心情、主动关爱他人、积极回报社会、笑对美妙人生。

勇敢寻求心理帮助

心情郁闷时，勇敢地敞开心扉，让班主任、任课老师及心理老师开导你拨云见日。

家长如何做?

1、倾听孩子说话

家庭应该是孩子说心里话的地方，家长常跟孩子聊天，把说话的机会多留给孩子，让孩子敞开心扉，尽情表达自己，不做过多评判。特别是父亲要跟孩子作有益的思想交流，不能因为忙碌而缺席孩子的成长。当孩子说话时，家长倾听时是最美好、最温馨的。

2、宽容与约束都重要

家长应平等地对待孩子，在宽容孩子的同时要给孩子必要的约束。过分宽容则陷于溺爱，过分严格则破坏亲子关系。孩子的快乐性格不会是在训斥声中养成，宽容孩子与约束孩子的不良行为并不矛盾，奠定孩子愉悦的幸福基础从鼓励与表扬开始。

3、鼓励夸奖有方法

青少年的自尊心往往都很强，如果父母只因为孩子获得好成绩而夸奖孩子，会让孩子觉得取得好成绩才是好孩子，而好成绩往往不是完全可以由孩子的努力来控制的，所以孩子会更容易不安。如果父母能看到孩子的努力，夸奖他做事情的过程，往往会让孩子更有动力继续去努力做事。

4、亲近大自然，接触社会生活

家庭教育要鼓励孩子接触大自然，接触社会。放学后让孩子在开放的空间里尽情地舒展身心，休息日让孩子在蓝天下、草地上晒太阳，亲近大自然。鼓励孩子参加社会公益活动，培养孩子为他人服务的行为与爱心，体验不同的学校角色、家庭角色、社会角色，体验生活的多姿多彩，有助于培养孩子的完善人格。

5、保持和谐的夫妻关系

良好的夫妻关系会让孩子更好地学习父母的优点，感受到稳定和安全的家庭氛围，提高他们面对问题的信心。父母之间和谐的关系也对孩子建立自己的人际关系，尤其是未来的亲密关系具有积极的影响，有助于提高孩子未来生活的幸福指数。

教师如何做?

1、巧妙暗示，树立自信

老师及时发现学生的优点及闪光之处，以各种方式：真诚的微笑、关切的眼神、鼓励的话语、看似不经意的表扬等向学生巧妙暗示，让他们了解自己的长处，看到自己的能力，克服自卑，树立自信。

2、引导学生正确认识自己

老师应引导学生科学地、一分为二地评价自己，让学生明白我们有别人羡慕的长处，也有自己的不足，学会悦纳自己。

3、善于疏导，培养情感

老师指导学生认识各种心理现象，耐心地帮助学生分清积极与消极、乐观与悲观、自尊与虚荣、自豪与自傲等不同心理品质的界限，指导学生通过合理释放、调节升华自己的情感，减少心理压力和紧张感，引导学生学会多方面、多角度看问题，胸襟宽广，能容人容事，情感丰富。

4、组织实践，锻炼意志

学校组织开展丰富多彩的实践活动，使学生在活动中经受磨炼，通过积极克服活动中不断出现的困难，进行自我约束、自我调节、自我教育，锻炼意志，形成自强不息、坚韧不拔的心理品质。让学生在活动中成长，在活动中走向成熟。

让我们的心灵多一份宽容，多一种感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，释放悲伤，正视失败;让心韧若缆绳，百折不挠;让心纯若水晶，涤去污秽;让心烈如火焰，点燃生命!

来吧，相约“5.25”，共度心理健康活动月!

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！