# 最新525心理健康倡议书范文

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-12-11

*最新525心理健康倡议书范文(5篇)人的心理健康标准不及人的生理健康标准具体与客观。在当下社会，用到倡议书的地方越来越多，还是对倡议书一筹莫展吗？在写之前，可以先参考范文，下面是小编帮大家整理的《最新525心理健康倡议书范文》，供大家参考，...*

最新525心理健康倡议书范文(5篇)

人的心理健康标准不及人的生理健康标准具体与客观。在当下社会，用到倡议书的地方越来越多，还是对倡议书一筹莫展吗？在写之前，可以先参考范文，下面是小编帮大家整理的《最新525心理健康倡议书范文》，供大家参考，希望能帮助到大家。

**最新525心理健康倡议书范文（精选篇1）**

亲爱的老师们、同学们：

“5.25”取自“我爱我”的谐音，意为关爱自我心理的成长和健康。20\_\_年5月，\_\_师范大学心理系团总支、学生会首先倡议，由教育部、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。

今年是我校第三届“5.25”心理健康活动周，计划从5月x日(周一)正式启动，到5月25日(周五)结束，时间两周。主题为“青春旅途，我爱我心;敞开心扉，你我同行”：

青春旅途，我爱我心——青春是一树鲜艳盛开的花;青春是一团激情燃烧的火;青春更是一本书，写满了天真、单纯、叛逆和青涩……聆听内心，呵护自我，生命就有前进的\'依托。

敞开心扉，你我同行——我们都是只有一只翅膀的天使，相互拥抱才能展翅飞翔。只有敞开心扉，才能不再孤单;只有敞开心扉，才会拥有朋友;只有敞开心扉，才会拥有笑脸;只有敞开心扉，才会拥有快乐……

菁菁校园，花季五月，让我们相约525，呵护心灵，共同成长，用自己年轻的心去感受生命的活力，感受心灵的宁静，去体会人间真情的温暖，去享受身心健康的快乐，为自己也为他人撑起一片心灵的天空，让每一个生命都如花绽放!

心理健康辅导中心

\_\_年x月x日

**最新525心理健康倡议书范文（精选篇2）**

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好!

五月，草长莺飞，\_\_小学第三届5.25心理健康周活动微笑着向我们走来了。

5·25，谐音“我爱我”，“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。我们本次活动的主题是：关注心理健康，构建和谐校园。

同学们，在成长的过程中，你的学习有压力吗?父母责怪过你吗?你被同学冷落过吗?你是否不满意自己、不接受他人?你有自卑感和焦虑感吗?你的心灵是否也曾受过伤害?在这个充满诱惑、挑战和希望的时代，心理健康，这个迫在眉睫的问题摆在了我们面前，良好的心理素质成了构筑我们绚丽人生的基石之一。面向世界、面向未来的我们，如果没有健全的心智、正确的自我意识、顽强的意志与坚定的信念，知识怎能闪光?才华怎能展现?力量怎能迸发?因此，在心理健康周到来之际，我们向全体同学发出倡议：

呵护生命——爱在左，情在右，行走在生命的两旁，随时播种，随时开花。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?

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。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让自己天天看着悲情剧呢?

和谐校园——和谐是一种美丽，无需过多精致的装点，只凭一份独具的静谧;和谐是一种真诚，无需过多假意的亲切，只凭一个美丽的微笑;和谐是一种谅解，无需过多言辞的遮掩，只凭一颗真诚的内心。

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。所以我们应该心怀一颗感恩的心：感恩社会!感恩学校!

我们学校将在“5.25心理健康周”开展一系列特色活动，可以让你在轻松的氛围中领悟到生命的可贵，生活的真谛!

让我们一起迎接心理健康活动，让生命给我们带来希望;

让我们一起迎接心理健康活动，让生活给我们带来喜悦;

让我们一起迎接心理健康活动，让社会给我们带来欢腾!

相约5.25!从心开始，从心出发!

倡议人：

时间：\_\_年\_\_月\_\_日

**最新525心理健康倡议书范文（精选篇3）**

亲爱的朋友们：

健康是人的基本权力，是幸福快乐的基础，是国家文明的标志，是社会和谐的象征。然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响人民健康的大敌。面对不断增加的`生活方式病，药物、手术、医院、医生的作为也受到限制。

另外，当21世纪这个充满诱惑、挑战和希望的时代降临，复杂的社会环境和激烈的生存竞争成了生命中不能承受之时，心理健康这个迫在眉睫的问题也摆在了大家面前，心理素质成了构筑绚丽人生的基石之一。亲爱的朋友，在已经走过的人生旅途中，你是否感到过莫名的惆怅和迷惘？你是否体验过难耐的焦虑、压抑和孤独？你是否常常愧叹己不如人并难以接纳自己？你的心灵是否也曾受过伤？

是的，朋友们，面临越来越多的身体和心理健康问题，惟一可行的是每个人都从自己做起，摒弃不良习惯，保持心理平衡，成为健康生活方式的实践者和受益者。

面向世界，面向未来，如果没有健全的体智、正确的自我意识、顽强的意志与坚定的信念，知识怎样闪光？才华怎样展现？力量怎样迸发？

所以，我倡议：

◎追求健康，学习健康，管理健康，把投资健康作为最大回报，将\"我行动、我健康、我快乐\"作为行动准则。

◎改变不良生活习惯，不吸烟，不酗酒，合理搭配膳食结构，规律用餐，保持营养平衡，维持健康体重，定期体检。

◎追少静多动，适度量力，不拘形式，贵在坚持。

◎保持良好的心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚心待人。人生旅途，漫漫长路，需要我们从心开始，不断地审视自我，塑造健康美丽的心灵。

另外，养成美化心灵的几个好习惯：

◎多读好书——不能掌握生命的长度，但我们可以挖掘生命的深度；不能控制生命的外延，但我们可以丰富生命的内涵。好的书籍如同一缕阳光，助你化黑暗为光明。

◎多听好歌——优美的旋律，健康的歌词，绕过我们心灵深处的角落，沉淀心中的烦杂，净化我们的心灵。

◎多接近大自然——大自然是智慧知识集中的地方，接近大自然，可以怡养性情，善化气质，可以洗炼和充实自己内涵，增长见闻，陶冶情操。

◎多与人交流——不论年龄、不论男女，让彼此畅叙衷肠，分担痛苦，分享快乐。

我的朋友，让我们保护美丽的心灵，珍爱宝贵的生命！让我们越过彷徨，抛掉烦恼，释放悲伤，正视失败；让心坚如磐石矢志不渝；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！让我们在追求健康的生活方式中实现人与自然的和谐相处，愿人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现全面发展，拥有幸福生活！

倡议人：\_\_

20\_\_年x月x日

**最新525心理健康倡议书范文（精选篇4）**

一活动主题：

“悦纳自我，感恩生活”为主题的手抄报绘制大赛

二活动目的

通过举办本次手抄报大赛，提高同学们的创新思维能力，激发同学们对书法、绘画、文学等技能的学习热情，和对心理健康焦点问题的关注，调动同学们的积极性，开阔学生的视野，体味世界的丰富多彩，馨语轩心理协会特地策划举办“5·25”手抄报大赛，现面向全院求参赛作品。同时，扩大“5·25”活动的宣传力度。

三活动介绍

参赛对象：护高专全体学生

活动时间：20\_\_年5月5日~5月末

活动地点：\_\_校区

四活动安排

(1)参赛选手制作手抄报：5月8日~5月13日

(2)作品初审：5月13日~5月15日优秀作品进入复审，并通过E沟通展示入选作品，由微信大众评选出作品，进行最终评奖

(3)最终评审及颁奖：闭幕式(五月末)

在“5·25”闭幕式，将优秀作品展出，由作者讲解主题及创作过程，由评委公布获奖名单，进行颁发奖状

五评分细节

作品总评分为10分

1主题鲜明(3分)主题与大学生心理健康相符

2内容丰富(2分)选取文本图画积极向上，有自己的看法和内容

3版面设计(2分)设计科学，合理，新颖

4书写和插图(2分)要求字迹清晰工整，效果画面大众亲切

5整体效果(1分)比例协调，视觉良好

六奖项设置

以班级为单位，向各班征集

一等奖两名

二等奖三名

三等奖四名

以个人为单位，评出创意奖(2名)、书写奖(2名)、版式奖(2名)、整体效果奖(2名)、优秀奖(3名)

**最新525心理健康倡议书范文（精选篇5）**

一、活动主题：我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长

二、活动目的：

围绕大学生在成长过程中普遍存在的心理困惑，以“给力心灵，团结互助，共同成长”为主题开展形式多样的心理健康教育活动，引发大学生关注心灵，积极营造有利于大学生身心健康和谐发展的校园氛围，引导学生正确面对各种困惑，并主动探求解决途径，健康成长。

三、活动主办：学生工作处心理咨询中心

四、活动承办：院系心理健康部，心理成长协会

五、活动时间：20\_\_年5月3日(5月3日—31日)

六、活动范围：全体学生

七、活动内容及具体安排：

(一)宣传篇

1、横幅宣传：出一条横幅(一式两份)，宣传本届心理健康节主题。

承办单位：院宣传部、院心理健康部

横幅内容：团结互助，给力心灵，共同成长——湖铁职院第八届大学生心理健康节宣(暂定)

横幅位置：南院悬挂于J1教学楼前x，东院悬挂于篮球场

2、板报宣传：出一期板报，宣传本届心理健康节主题、内容、时间安排等。

承办单位：六系心理健康部

活动要求：六系各出一期板报

板报摆放：南院篮球场、东院教学楼前

3、报纸宣传：出一期报纸(>特刊)，宣传本届心理健康节主题、内容、具体活动安排等。

承办单位：大学生心理成长协会《心之桥》编辑部

活动时间：5月份编辑、印刷完成。

4、海报宣传：各系各出3张海报，宣传本届心理健康节

承办单位：各系心理健康部

活动要求：(1)正确悬挂于南院和东院篮球场上;

(2)纸张大小标准(与院宣传部统一标准)

5、广播宣传：宣传本届心理健康节各项活动安排，心理健康知识。

承办单位：院心理健康部、院团委广播站

资料提供：院心理咨询中心

注意事项：六系挂好海报后须通知院里进行拍照留影。

(二)活动篇

1、“团结互助，给力心灵，共同成长”大学生征文征画比赛

具体细则如下：

(1)活动对象：全院学生

(2)活动时间：全院征文上交时间为5月9日——5月18日、优秀征文评展时间为5月26日

(3)活动方式：以投稿形式讲叙大学生活中“团结互助，给力心灵，共同成长”的心情故事，再对参赛的作品进行评选，我们将对优秀作品选登到心理健康报中。

(4)活动分为两个程序：第一轮：各系分配到班级征选(篇数不限)

第二轮：院里征选

(5)备注：5月4号到7号在篮球场设立心理健康节活动咨询台，发放心理健康节活动安排表;征文必须贴近生活、内容丰富，积极向上;参赛文章不得抄袭，否则将被取消比赛资格。

(6)奖项设置：

分别为：一等奖2篇、二等奖4篇、三等奖6篇。

2、“爱的抱抱”温暖校园行动

(1)活动目的：给同学们鼓励与拥抱，让同学们对自己坦诚，对身边的人坦诚，释放心情，说出对朋友、家人、学校的感谢。

(2)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3)承办单位：院心理健康部

(4)协助单位：院心理成长协会

(5)活动内容：两名成员分别穿着卡通人物服装，给路过的同学送去“爱的抱抱”。此外，活动现场还摆放了“感恩”和“祝福”两块展板。不少同学也可以写下自己对好友、家人、学院的感恩与祝福，或是自己大学三年的心愿和梦想。同学们可以与其拥抱和合影。

(6)活动流程：设立一个服务台，准备便利贴和笔，同学领到笔和纸再写上自己的话后贴在指定的板报上。每位真诚地写出“感恩”与“祝福”的同学将获得一份小小的礼物。

(7)活动时间：5月12日下午14：30-16：00

(8)活动地点：南院篮球场

3、校园心理剧比赛

(1)活动目的：

通过心理话剧表演反映大学生活的方方面面与点点滴滴，让同学们关注自己与他人的心理健康，使同学们从话剧中学会更好地处理自我、自我与家庭、人际交往、情绪管理等方面的问题，更懂得享受生活，珍爱生命，构建和谐心灵，健康成长。

(2)话剧主题：毕业N年以后，我们相聚湖铁

(3)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4)承办单位：院心理健康部

(5)协助单位：院治保部、体育部、院秘书处

(6)参赛队伍：6系及心理成长协会各派一支代表队，加心理成长协会共7支队伍参加比赛。

(7)活动流程：4月2日之前各参赛单位交校园心理剧剧本初稿至心理咨询中心，4月6日之前心理咨询中心将修改意见反馈至承办单位，4月11号前剧本定稿，4月至5月上旬排练，彩排时间是5月18日。

(8)比赛时间：5月19日下午15：00(暂定)。

(9)评分标准：

(1)评分方式：总分10分，取平均分。

(2)根据服装，表演的发挥与创新等相应得分

(10)奖项设置：一等奖1名;二等奖1名;三等奖2名;优秀表演奖1名;团体奖2名;获奖队将获得奖金和(集体)奖金。

(11)比赛地点：南院篮球场

(12)场地设置、纪律、安全工作安排：由院心理健康部、院体育部采购材料，布置场景，由院学习部负责计分，院治保部、院宿管部维护现场纪律、安全。

4、沙盘游戏作品展览

(1)活动目的：通过本次活动，让同学感受到做沙盘游戏的乐趣，感受到自己的内心世界，同时鼓励同学前往心理咨询室体验沙盘游戏。

(2)活动简介：一粒沙是一个世界，反映着智者的思考和智慧;沙盘中展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生动意境。把无形的心理内容以某种适当的象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及个性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人的力量所在。

(3)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(4)承办单位：院心理健康部

(5)协助单位：院心理成长协会、六系心理健康部

(6)参与人员：本院学生

(7)活动流程：各系学生在4月底之前做完沙盘游戏，将每个作品拍照留影，写上相应的名字，班级，作品名，并以系为单位将照片电子稿上交院里。院里选择部分作品，征得该同学同意，并由该同学对作品进行一定的描述(即：沙盘的名字、故事)后统一冲洗进行展出。

(8)图片展览时间：5月25日(三)9：30-5月26日(四)18：00

(9)展览地点：南院篮球场

5、心灵x赏析

(1)活动目的：通过x引导同学关注自己与他人的心理健康，努力构建和谐心灵，和谐人际，健康成长。

(2)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3)承办单位：院心理健康部

(4)协助单位：机电系心理健康部、电气系心理健康部

经贸系心理健康部、轨道系心理健康部

(5)活动要求：露天x，心理咨询中心负责提供x和宣传资料、播放设备

(6)放映时间：第一场-5月6日(五)第二场-5月13日(五)

(7)观看形式：各系组织观看

(8)负责单位与地点设置：

第一场：南院篮球场--机电系心理健康部负责

东院篮球场--电气系心理健康部负责

第二场：南院篮球场--人文系心理健康部负责

东院篮球场—轨道系心理健康部负责

(东、南院各设置一个场地)

6、“5.25(我爱我)心理健康日”户外宣传活动

(1)活动目的：呼吁大学生关注自己的心理健康，并以此掀起社会关注心理健康的热潮。为提高我院大学生的心理健康水平，增强大学生的心理保健意识，在我院掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人意识到心理健康问题的重要性。

(2)主办单位：学生工作处心理咨询中心

(3)策划承办单位：院心理健康部、朋辈心理咨询员

(4)协助单位：院学生会

赞助单位：

(5)活动流程：

(1)领导就“5.25大学生心理健康日”致词;

(2)两个团体竞赛活动，由各系选派队伍参加总决赛;

(3)现场朋辈心理辅导活动，横幅签名活动。

(6)活动宣传：“我爱我——团结互助，给力心灵，共同成长”横幅一条以供签名;各系于5月24日19：00以前出横幅、海报宣传(每个系5张)置于南院篮球场;准备525宣传资料。

(7)活动形式：团队形式

(8)比赛地点：南院篮球场

(9)活动时间：5月26日，下午14：30-16：00

(10)活动内容：

团体竞赛活动一：无敌风火轮

(1)项目类型：团队协作竞技型

(2)道具要求：报纸、胶带

(3)活动场地：南院篮球场

(4)游戏时间：10分钟

(5)游戏详细玩法：12人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环;到达指定的目的地，时间最短的为胜利者。报纸破坏的不能再进行比赛。

(6)活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神;培养计划、组织、协调能力;培养服从指挥、一丝不苟的工作态度;增强队员间的相互信任和理解。

(7)参加人员：各系各派出二支队伍，每个队伍十二人。

(8)奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不同名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品一份。

(9)活动流程：每个系选2支优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛;每支比赛队伍在进入总决赛都给自己的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示;总决赛时，分3场进行比赛，比赛顺序通过抽签决定，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

团体竞赛活动二：疯狂的设计

(1)游戏类型：益智型、团体合作型

(2)游戏目的：增强组员的团体合作能力

(3)游戏人数：各系2个小组，每组10人

(4)游戏道具：小纸条、笔(工作者提前准备)

(5)游戏规则：

第一轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的26个字母中的两个，然后用最短的时间摆出这个字母。

第二轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的一个单词(单词由3-4个字母组成)，然后用最短的时间摆出这个单词。

在10分钟内完成单词数最多为胜利的一方。

(6)游戏时间：10分钟

(7)参加人员：各系各派出2支队伍，每个队伍10人。

(8)奖项设置：设立一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。根据不同名次分发奖品，参赛队伍均获小礼品若干。

(9)活动流程：由各系到班级选优秀队伍参赛，在到院里进行总决赛;每支比赛队伍在进入总决赛都给自己的队伍取好组名，定好组歌，并在比赛之前进行团队的展示;总决赛时，分3场进行比赛，发挥团队精神，友谊比赛，安全第一。

(10)活动场地：南院篮球场

7、心理讲座篇

(1)活动目的：通过举办健康心理讲座，引导同学们正确认识健康，关爱生命，提高全校大学生的自尊、自爱、自立、自强的自我意识。从而使得全校大学生能够更好的面对学习、工作、感情和生活。

(2)主办单位：湖南铁道职业技术学院学生工作处心理咨询中心

(3)承办单位：院心理健康部、院心理成长协会

(4)协助单位：6系心理健康部

(5)讲座内容：沙盘游戏的使用与操作(待定)

主讲：待定

地点：J2多媒体

总负责：肖某某

宣传：聂某某

参加单位：各系心委、朋辈成员

流程：

1、主持人介绍

2、听讲座

3、嘉宾小结

举办时间：(暂定)

第八届心理健康节系列活动时间安排表：略

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找