# 大学生心理健康规划书(14篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-06-22

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。大学生心理...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**大学生心理健康规划书篇一**

鲜花盛开的五月，春意盎然。5·25全国大学生心理健康日又向我们走来了。

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。

“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。

入学初的迷茫，学业的枯涩，人际的委屈，期盼的落空…大学里有太多的喜悦，也有许多的惆怅，我们有时在失落、焦虑甚至是痛苦中挣扎，所以，理应关注我们的心理健康。

我们应该积极行动起来，爱自己，爱他人，呵护心灵，共同成长。为此，我们向全校师生倡议:

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。

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，参加心理社团及相关活动。

多寻求心理帮助--勇敢地敞开心扉，让你的老师、好友和心理咨询师聆听你的心声，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。

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。

多与人交流、结交良师益友--菁菁校园，青葱岁月，不论地域，让彼此畅叙衷肠，分担痛苦，分享快乐。

看一本好书，看一部表现拼搏奋斗精神的电影，…直面压力,放飞理想!

亲爱的同学们，有谁不是一边受伤一边学会长大?让我们的心灵多一点宽容，多一份感动!让我们对生命充满信心和敬意，冰雪覆盖的时候，我们需要一团火来取暖;暗夜无边的时候，我们需要一点星光来照明;前途戚戚时，我们需要一次心灵的洗礼。聆听内心，生命就有前进的依托，我们也就有心灵的共鸣。

让我们相约5·25，爱自己，爱大家，让心灵和谐成长!

如果同学们在学习、人际与爱情方面有什么困惑和疑虑，欢迎与我们沟通。

**大学生心理健康规划书篇二**

亲爱的老师、大学生朋友们：

我们每个人都渴望拥有一份美好的生活，然而，美好的生活并不垂青所有的人，上苍在把美好赐予人类的同时，也把不幸带到了这个世界上。残疾，是人类繁衍和社会文明进步过程中不可避免而又不得不付出的一种代价。当您已经深切感受到生活的幸福与甜蜜时，而对于那些贫困残疾人来说温饱还是一种奢望;当您尽情享受到音乐带来的快乐时，而那些聋儿却生活在无声的世界;当您尽赏祖国河山秀丽风光时，而对于盲人孩子来说伴随的只能是黑暗与苍凉……

x年5月15日是第x次全国助残日，本次助残日主题为“关爱孤残儿童，让爱洒满人间”。马克思主义学院“书香志愿者服务队”向我院全体师生发出倡议：

呼吁大家关注孤残儿童这个特殊群体，给予他们更多的关心帮助和支持。一滴水微不足道，但汇成一股清泉就足以滋润干涸的土地。送人玫瑰，手留余香;扶残助困，千古美德;众人拾柴火焰高，能力不分大小，善举不分先后，重在真情付出。爱是简单的：我们的一个微笑、一个拥抱、一句鼓励、一点捐助，都是对这些孩子的莫大帮助和支持。这些孩子的生命，因为有我们的存在而终将有所不同!

让我们的爱不仅仅停留在内心中，而是化作关爱的行动，付出给身边的残障儿童。伸出你的手，伸出我的手，尽你我的绵薄之力，点燃这些可怜孩子的美梦与希望，帮助他们健康成长!让我们一起找回天使的翅膀，让爱飞翔!

倡议人：

时间：x年xx月xx日

**大学生心理健康规划书篇三**

：

书籍是人类进步的阶梯，是开启人类智慧的金钥匙。好书，让我们看到外面世界的精彩;好书，影响一个人一生的成长。胶州市洋河镇河西郭小学位于艾山脚下，温良河之畔，处于胶州市最南部，与胶南市接壤，坐落在洋河镇河西郭村东。

学校始建于1958年，原名董城乡中心小学，1998年更名为洋河镇河西郭小学。后经撤乡换镇、合班并校等过程，达到现在规模：现有教学班16个，在岗教职员工63名，学生653名。服务于40个行政村和周围许多的厂矿企业。在各方的共同努力下投资改建的现代化校，已经在老校区东面拔地而起，工程主体楼已经封顶，预计20xx年3月份即可投入使用，制约河西郭小学发展的校舍问题，各专用教室紧缺问题迎刃而解。因河西郭原学校待搬迁，所以各室的建设处于停止状态，一旦新校启用急需大量的硬件投入，在此希望汇聚各方的力量帮助学校筹建读书室，让更多的孩子能够在这里“多读书，读好书”。

我们盼望，曾经给您带来欢乐的图书，能继续成为这里的孩子们送去的欢乐;曾经是您心爱的图书，能承载着您的爱心成为这群孩子打开知识的窗口!一本图书，一份心意，一点关怀。

倡议人：

时间：x年xx月xx日

**大学生心理健康规划书篇四**

大学生活是人生最美好的时光，也是学习专业知识、加强综合素质，为将来服务社会奠定基础的重要阶段。然而每年的这个时候，我们总能看到一些优秀的寒门学子因为交不起学费，手捧着录取通知书徘徊在大学校门之外。

一封大学录取通知书给每个家庭带来了希望，同时也给一些家庭带来了沉甸甸的压力。这些优秀的学子，本来可以成为国家的栋梁，但是却因为家庭的困难使他们错失了深造的机会!之前县团委积极和新疆青少年发展基金会沟通、协调，已经帮助了数名家庭贫困的准大学生。但这还远远不够，依然还有一部分准大学生为交不起学费而发愁。为了帮助品学兼优、积极上进的贫困学子走进大学校门、完成学业，县团委倡导各位社会各界人士参与募捐，希望大家积极参与，您的一点努力能帮助寒门学子实现“大学梦想”。

为了给予更多的贫困学生关怀与帮助，我们呼吁全体企业、个人积极行动起来，献出一片爱心，帮助贫困学生完成他们的大学梦想。捐赠不论多少，善举不分先后，只要献出一份爱心，我相信我们的爱心善举定能给贫困学生莫大的支持与帮助!

古语有云，“赠人玫瑰，手留余香”。献出一份爱心，收获一份快乐。也许你的一个不经意善举，改变的却是一个有志青年的一生!

募捐方式：于田县团委现场募捐。

联系方式：

地址：团结路9号文化中心三楼于田县团委办公室

**大学生心理健康规划书篇五**

广大青年朋友们:

党的xx届四中全会吹响了全面推进依法治国的号角，“法治”成为全社会的共识与全民的遵从。网络世界作为现实生活的延伸，同样应该在法治化的轨道上运行，推进网络法治化成为依法治国的必然要求。当前，随着以互联网为主的信息技术迅猛发展与快速普及，人们的学习、工作、生活、娱乐、社交等各个方面都已经与互联网捆绑在了一起，互联网成为加速信息流动、促进文化交融、推动社会发展的强大动力。据统计，我国网民数量达6亿人之多，青年网民占据着超过80%的比例，青年网民毋庸置疑是网络活动中的主体力量。只有广大青年勇于挑起推进网络法治化的重担，网络法治化的目标才能最终实现。

为此共青团xx省委提出以下倡议:

我们要树立法治意识，运用法治思维。网络空间既是公共场所，又是法治社会的重要组成部分，绝不是法外之地。青年在网络活动中应当自觉遵纪守法，恪守法律精神，履行法律义务，尊重他人网络合法权益，不利用网络煽动闹事、搬弄是非、散布谣言，坚持依法上网，杜绝网络违法犯罪，共建法治网络。

我们要强化底线意识，遵守道德规范。网络生活同社会生活一样，青年首先应在主观思想上建立一道防线，做到知晓荣辱、甄别美丑、明辩是非、分清善恶，坚持文明上网，自觉抵制任何形式的虚假、反动信息，不在网站、论坛、贴吧、微博、微信等交流媒介上发表、转载、传播低俗、庸俗、媚俗、格调低下的言论、图片等信息，讲道德、尊道德、守道德，崇尚先进文化，共建和谐网络。

我们要增强责任意识，科学使用网络。广大青年应积极承担起社会责任，进行自我约束，形成自我管理，强化自我监督，要善于利用网络资源，但不沉迷于网络世界。要理性表达、合理批评，弘扬社会主旋律，传播向善、向上、向美的社会正能量，做维护网上舆论环境的网民先锋，共建健康网络。

青年朋友们，建天下者，舍青年其谁，兴中国者，非青年莫属。我们是网络发展的直接受益者，也是网络法治化建设的重要参与者，让我们高举网络法治化的大旗，共创和谐文明的网络环境，为实现网络健康发展、运行有序、文化繁荣、生态良好、空间清朗的目标贡献出青春的力量!

共青团xx省委

20xx年11月xx日

**大学生心理健康规划书篇六**

3月15日是国际“消费者权益保护日”，然而大学生作为一个愈加重要的消费群体，却在自身权益的认识和维护上处于盲目的状态，对于生活中很多不合理的现象也习以为常。

作为当代大学生，我们应该怀揣一份强烈的社会责任感，清楚地认识到合法权益的维护不是靠施舍，而是要靠我们自己去争取。在此，\*\*学院大学生自律委员会向全院师生发出大学生消费维权倡议书：

1、维护版权所有，购买正版书刊光盘磁带等。坚决抵制水货、假冒、伪劣产品，如发现此类产品应及时向有关部门反应。

2、树立和谐消费理念，积极调节消费纠纷，营造良好的消费环境。

3、自觉提高消费道德意识，诚实守信，真诚购物，如发现偷窃破坏等不良行为者应及时劝阻制止。

4、积极发挥我们作为消费者的监督作用，敢于与侵害消费者权益的行为和不良倾向作坚决的斗争，用法律武器维护我们消费者的合法权益。

5、主动积极参加关于3·15健康维权的各种活动，提高对生命健康问题的重视。

6、积极咨询、学习、宣传与消费者生命健康权有关的《消费者权益保护法》、《产品质量法》、《食品卫生法》等法律法规、商品和服务知识等，提高自己关于维护自身权益的能力。

作为大学生的我们，是推动社会发展进步的中坚力量。消费者权益的保护，需要我们大家一起努力。因此，我们由衷的希望我院广大学子能够积极响应，认真参与，用法律的武器切实维护我们的合法权益。珍视健康，热爱生命，做一个真正合格的消费者。

**大学生心理健康规划书篇七**

亲爱的同学们：

你们好!常言道，安逸祸之首，国盛防为先。21世纪的中国，以繁荣富强、和谐发展的雄伟身姿屹立于世界东方，全国各族人民正在中国共产党的坚强领导下，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。同时我们深知，国家面临的安全威胁时刻存在，国防和军队的现代化建设的任务越来越繁重，我们没有任何理由、也没有片刻时间骄奢享逸，建设巩固的国防和强大的军队，需要我们胸怀报国之志的大学生投身军营、建功立业。

在此，院团委向全院在校学生发出倡议：响应祖国号召，踊跃报名参军!携笔从戎，报效祖国!

从军报国，是富国强军的时代召唤;

从军报国，是热血青年的无悔选择;

从军报国，是当代大学生发出的最强音!

可能有些人会问：为什么要当兵?我想，这源于我们心中对伟大祖国的无比热爱!这源于我们心中对人民军队的热切向往!这源于我们心中对远大人生的崇高追求!当然，为鼓励和引导更多的高素质青年投身国防，教育部在原有选拔军官、学费补偿助学贷款代偿等优惠政策的基础上，今年又出台6项新举措：一是设立“退役大学生士兵”专项硕士研究生招生计划;二是将服兵役情况纳入研究生推免指标体系;三是将考研加分范围扩大至高校在校生和新生;四是退役大学生士兵专升本实行招生计划单列，录取比例在现行30%的基础上进一步扩大，经研究，我省退役士兵专接本录取率确定为70%以上;五是高校向新生寄送《录取通知书》时，随寄应征入伍宣传册;六是放宽退役大学生复学转专业限制。

作为新时期的青年一代，我们每个人只有一次青春，只有进行了激情奋斗的青春、进行了顽强拼搏的青春、进行了为国家和人民奉献的青春，才会拥有富有价值的人生。我们都有自己的梦想，只有把我们的美好梦想与强国梦强军梦紧密相联、有机统一，才能更好地把握努力的方向，激发无穷的动力。

作为新一代的莘莘学子，我们接受了系统的教育，掌握了大量的技能，储备了奉献祖国和人民的本领，这也正是军队现代化建设所需要的。绿色经营是舞动美好青春的大平台，是锻造青春杰出人才的大熔炉!部队将给与我们一种荣誉血液的影响，是对国家、对人民、对社会负责的勇气和担当。

同学们，让我们携手投身军事变革大潮中的火热军营，把自己绚丽的青春和热血，与伟大祖国的复兴征程紧密相联，与威武雄壮的钢铁长城紧密相融，抒写激荡难忘的军旅人生，为国防绿增添浓重的色彩，为实现强军目标贡献才智和力量!

倡议人：

时间：x年xx月xx日

**大学生心理健康规划书篇八**

广大的华德学子们：

x年全国征兵工作已全面启动，祖国召唤的号角已经吹响。21世纪的中国，以繁荣富强、和谐发展的雄伟身姿屹立于世界东方，全国各族人民正在中国共产党的领导下，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。同时我们深知，前进的道路不会是一片坦途，充满着风险和挑战，国家面临的安全威胁时刻存在，国防和军队的现代化建设任务越来越繁重，我们没有任何理由，也没有片刻时间骄奢享逸，为建设牢固的国防和强大的人民军队。

在此，我向所有哈尔滨华德学院在校大学生发出倡议：响应祖国号召，踊跃报名参军!携笔从戎，报效祖国!

有志青年立志从军，热血男儿精诚报国。人民军队是保家卫国的钢铁长城，更是优秀青年立志成才的大熔炉。“国家兴亡，匹夫有责”，依法服兵役也是每个公民的光荣义务。作为新时代的青年，我们要正确处理好国家利益与个人利益的关系，树立正确的世界观、人生观和价值观，积极响应祖国号召，踊跃报名参军，为保卫祖国安全和全面建设小康社会的伟大事业贡献自己的青春和力量。

部队是培养人、锻炼人的大学校，是有志青年施展才华的大舞台。广大的华德学子们，你们在参军入伍后，可以充分发挥专业特长，也可以享有报考军校、提干、改选士官等机会，在校大学生可以保留学籍，退伍后享受国家学费资助政策，还能在研究生考录，公务员招考和政法干警招录、培养、体制改革、试点班等方面享受优惠政策。服兵役是人生一个十分难得的机会，国家对退役军人的安置优抚政策标准很高，包括生活保障、就业创业等方面，还有其他更多优抚政策。应征入伍不仅会使自己得到全面锻炼和提高，也能认识很多五湖四海的兄弟战友，为今后人生道路奠定良好基础。

作为新时期的年轻一代，我们每个人只有一次青春，只有进行了激情奋斗的青春、进行了顽强拼搏的青春、进行了为国家和人民奉献的青春，才会拥有富有价值的人生。我们都有自己的梦想，只有把我们的美好梦想与强国梦强军梦紧密相联、有机统一，才能更好地把握努力的方向，激发无穷的动力。

同学们，让我们携手投身到火热的军营中摔打和磨练自己，把自己绚丽的青春和热血，与伟大祖国的复兴征程紧密相联;让我们响应祖国的号召，把对祖国母亲的满腔热爱化作我们投身军旅的具体行动，在绿色的军营燃烧我们的激情，贡献我们的智慧和力量，实现自己的人生理想和价值追求;让我们肩负起历史赋予的重任，扬起时代的风帆，熔入到威武雄壮的钢铁长城，用青春和热血书写军旅人生，为国家、民族的繁荣昌盛做出祖国儿女无悔的青春奉献。

向立志从军报效祖国的同学致敬!

倡议人：

时间：x年xx月xx日

**大学生心理健康规划书篇九**

亲爱的队员们：

告别了一个学期，伴着新年的钟声，愉快的寒假已向我们走来。为了使队员们度过一个“健康、有益、愉快、安全”的寒假，大队部特提出以下倡议：

一.寒假，与好书同行

寒假期间也是学习的好时机，队员们要好好把握时机，除认真做好老师布置的寒假作业以外，还可以多看一些有益的课外读物，可以边读边摘抄下书中的优美片段，背背古诗词，每天还应该进行英语口语训练，提高自己的英语水平。

二.寒假，与文明同行

我国自古以来就是礼仪之邦，我们是新世纪的小主人，更应讲文明，懂礼仪。寒假期间，走亲访友的机会更多了，队员们要时刻牢记自己是一名光荣的少先队员，礼貌待人，助人为乐，时时处处树立我们实验小学良好的学生形象。

假期在家的时间相对较多，队员们可以主动帮父母做一些力所能及的家务活。听从父母长辈的教导，不任性、不撒娇，在生活上不提过分要求，不惹家长生气。能经常关心照顾家中的老人，经常和他们谈谈心。在新年来临之际，可以给家中的长辈洗洗脚，还可以给亲人打几个亲情电话。

三.寒假，与创新同行

寒假里，队员们可以发挥自己的想象力、创造力，制作精美的彩灯，还可以去完成一项调查，写一篇科技小论文，搞一个小发明，创作一幅科幻画等等。队员们只要积极地去体验生活，大胆地去实践尝试，那么，在我们成长的道路上，就会开出美丽的创新之花。

四.寒假，与平安同行

队员们在尽情享受轻松与快乐的同时，一定要牢记“安全”两字。外出活动应注意交通安全，提醒家长和亲友千万不要酒后驾车。到公共场所做到不拥挤，不喧哗，礼让他人。网上浏览应学会分辨，避免接触不良网页，同时不进入网吧、舞厅等未成年人不宜入内的场所，燃放烟花爆竹要特别注意安全。

每位队员开展以“珍爱生命”为主题的明信片制作活动(规格为a5大小，有文字和画面，可以涉及安全用电、水、火，文明放鞭炮、酒后不驾车等。)每人制作两张，一张在所在小区或楼道里张贴或赠送，一张开学上交并参加学校评比。

五.寒假，与运动同行

假期里，队员们可以和朋友、家人一起参加一些自己喜欢的运动，如打羽毛球、乒乓球、跑步等。希望你成为家中的健康大使，带领大家一起在运动中寻找快乐!

最后，祝队员们在寒假中，休息好、活动好、学习好!让寒假生活愉快、充实、祥和!

倡议人：

日期：xx年xx月xx日

**大学生心理健康规划书篇十**

各机关、企事业单位，社会各界爱心人士：

九月，一个金榜题名的季节。在这个充满激情与希望的季节里，一大批莘莘学子通过自己的勤奋努力，考上了梦寐以求的大学。

在人们为一张张大学录取通知书欢欣雀跃之时，却有一部分人在得知学费高昂后默默离去。父母下岗收入微薄，天灾和疾病债台高筑，父母双亡而成为孤儿……这些都将希望扼杀在摇篮里!这些都让栋梁化为尘土!这些都让学子含泪退却!寒窗十年勤苦读，它朝一日梦成空!

面对一双双渴望的眼睛，相信您一定不愿让他们从此迷茫!面对一张张可爱的脸庞，相信您一定不愿让他们从此悲伤!面对一颗颗稚嫩的心灵，相信您一定不愿让他们从此泪伤!

也许您是一名老师，也许您是一名工人，也许您是一名企业家，也许您是……但我们相信您也一定被别人关心过、帮助过。今天的一份爱心，能够成就一个梦想，今天的一次资助，能够改变命运的航向。

您的慷慨解囊将被他人铭记，您的乐善好施将永远被人尊重，您撒下的是点滴温情，传递的是人间的温暖，成就的却是高尚人生。爱心无限，心灵相牵，我们真情呼唤，学子热切期盼，让我们加入到崇高的为我县贫困大学生爱心捐款行动中来吧!

为了帮助优秀贫困大学新生走入大学的校门，共青团峨山县委向各机关、企业、事业单位、人民团体、社会各界人士发出捐资助学倡议：

请伸出您的热情之手，伸出您的援助之手，伸出您的大爱之手，给予峨山贫困学子一份希望!

倡议人：

时间：x年xx月xx日

**大学生心理健康规划书篇十一**

老师们、同学们：

你们可知道，并不是每个人都像我们一样轻松享受灿烂的阳光，演绎美丽的青春。在我们的身边，在我们的同学中，还有那么多企盼和无助的眼神。生而不可选择的家庭使他们有的没有了父亲或母亲，有的遭受天灾人祸。为了生活、为了孩子的学习，他们的父母不得不背井离乡，劳苦奔波。孤独的孩子自强不息、缩衣节食。当同学们每天都有零食吃的时候，他们却每月都要为生活费而发愁……为了继续读书，他们攒下每一分钱，他们不知道自己能否将学业完成…… 老师们、同学们，关心、帮助别人是中华民族的传统美德，更是我们义不容辞的责任!我们向全校师生倡议：

伸出你们的援助之手，在自己的能力范围内献出一份爱心，慷慨解囊，帮助那些需要帮助的同学。也许你们的点滴付出能改变一个人的命运，让他们暗淡失色的生活重新焕发出灿烂与多彩。让爱心点燃的希望之光照亮他们的前程。 老师们、同学们，“爱人者，人亦爱之”，你的慷慨解囊被他人铭记，你的乐善好施被他人尊重。你伸出的援助之手可以为他人的生活增添一份感激之情，也会为你的生活增添一份温馨。你撒下的虽然是点滴温情，成就的却是高尚的人生品德。

“滴水汇成大江，碎石堆成海岛。”老师们、同学们，捧着你的爱心，加入到崇高的关爱行动中来吧!让我们携手互助，奉献出我们的真诚与爱心，让关爱充满校园，让温情的阳光撒向我们身边的每一个需要帮助的人!

生命因有了爱而更为丰富。

生命因付出了爱而更有价值。

倡议人：

日期：20xx年xx月xx日

**大学生心理健康规划书篇十二**

各企业及广大消费者：

产品质量安全问题，事关企业竞争力的提高和企业发展要求，引起了党和政府的高度关注。为促进我公司生产经营向着规范有序、诚信有德的方向发展，形成放心、安全的产品经营体系，维护行业共同利益与行业形象，结合海东地区质量技术监督局举办的“3.15”国际消费者权益保护日活动，向全县企业提出以下倡议：

一、自觉遵守国家有关法律法规。认真贯彻执行《中华人民共和国产品质量法》及其它质量安全法规、政策，做到守法诚信经营。

二、坚守正确的职业道德。加强产品质量安全管理，严格规范生产与经营行为，树立诚信的形象，保证生产、销售的产品安全，决不生产销售伪劣产品。

三、严格按照相关技术标准组织生产。从原材料到生产、加工、销售的全过程，全面实行高标准、高质量的管理措施，保证产品质量。产品通过iso900质量管理体系认证。

四、建立健全产品生产管理制度。做好产品安全、质量等记录。

五、自觉维护行业信誉。不断提高自查自纠和自检自管能力，自觉接受政府、质监及舆论和社会的监督。把行业信誉提高到企业生存角度来认识。

六、积极参与县质量安全专项整治行动，投身产品安全宣传教育工作。尽责任和义务向消费者传播、普及产品安全的科学知识，积极参加政府、媒体、社团组织的有关活动，提高广大消费者的自我保护能力。

**大学生心理健康规划书篇十三**

亲爱的同学们:

课堂是传播知识的重要场所，一个文明的课堂更有利于同学们的学习。良好的学风，文明的课堂，离不开每一位同学的自觉维护，在此，xx大学科技学院教务管理部提出维护“文明课堂”的如下倡议:

拒绝早餐进教室。课桌上的牛奶、面包、蛋饼、油条……能填饱我们早上饥肠辘辘的肚子，却影响了文明课堂的建设。让我们早睡早起，养成科学的作息规律，留出充足的时间在食堂就餐，不把食物带进教室内，保证教室环境的整洁。

拒绝上课低头族。手机的智能化悄悄地“绑架”了我们的生活，上网、玩游戏、刷朋友圈，甚至是突然响起的qq声、短信声……不仅影响同学们的听课效率和质量，也扰乱了正常的课堂教学秩序。让我们认识课堂上使用手机带来的不良影响，自觉将手机关闭或调成静音。

实现课堂零缺勤。卡着时间进课堂，无故缺课，迟到早退……不仅影响优良学风班风的营造，也是对老师辛勤工作的不尊重。“人之为学，不日进则日退”，让我们时刻不放松学习，严守时间观念，不迟到、不早退、不旷课，争做主动学习的人，善于学习的人。

维持课堂好秩序。课堂是个神圣的地方，老师们在这里“传道、授业、解惑”，我们要带着一份敬畏对待课堂，做到着装整洁得体，不穿拖鞋、背心上课;自觉维护课堂纪律，不交头接耳、不在课堂上睡觉;保持教室干净整洁，不乱扔垃圾。

创建“文明课堂”不仅是学院构建“文明校园”和创建良好学风的重要组成部分，也与我们的学习生活息息相关。让我们共同维护好“文明课堂”，秉承“立志”的院训，弘扬“团结，拼搏，传承，创新”的院风和“学以致用”的学风，在青春宝贵的时间里努力学习、追求真理、立志成才。

xx大学科技学院教务管理部

xx大学科技学院团委、学生会

20xx年6月1日

**大学生心理健康规划书篇十四**

今年高考成绩即将揭晓，我县预计有3000多学子考入大学，全县人民为之欢欣鼓舞。然而，高昂的学费让不少成绩优异的学生因家境贫困陷于失去继续深造的困境。

慈心为人、善举济世，是中华民族的传统美德，也是社会主义精神文明的重要体现。多年来，扶贫济困、奉献爱心，已成为我县社会各界、有识人士的义举，许多工商企业、爱心人士、慷慨解囊，是他们的爱心，使一批批寒门学子受到了资助，顺利地进入大学学习。

小康大业，人才为本;人才强国，教育为先。为了让更多的寒门学子圆大学梦，我们联合向社会发起“助圆大学梦 ——关爱贫困大学生行动”倡议，希望广大市民、干部职工、企业家踊跃参与，伸出您的援助之手，奉献您仁慈的爱心，帮助贫困大学新生圆上大学梦。授人玫瑰，手留余香;奉献爱心，收获希望。您的义举，将会改变一个孩子的一生;您的爱心，将点燃这个社会的文明之光;您的善心，将开启生命幸福之门。能力不分大小，捐赠不分多少，只要您尽其所能，就是为他们送去了温暖和关爱。

这次助学活动，筹集的资金将依《中华人民共和国公益事业捐赠法》的规定，专款专用，接受社会监督。资助方式：一是按捐赠者的意愿与贫困学子结对助学;二是由组织者统一安排资助。为了方便各位爱心之士捐赠，我们即日起接受党政机关、人民团体、企事业单位和干部职工、居民以团体、个人名义直接捐款或报名助学。

爱心无止境，助学见真情。德化县“关爱贫困大学生行动”期待您的参与。

倡议人：

日期：20xx年xx月xx日

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找