

心理健康手抄报句子(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理健康手抄报句子篇一

1、敏感：

青少年自我意识强烈，自尊要求迫切，而且心理承受能力低。因此，当他们意识到某种威胁自尊的因素存在时，就会产生强烈不安、焦虑和恐惧，当自尊心受到伤害时，就会生气、愤怒，常常神经过敏，多疑。

2、叛逆：

由于小学生正处于成长过渡期，其独立意识和自我意识日益增强，迫切希望摆脱家长和老师的监护，反对成人把自己当成小孩子，同时，为了表现自己的与众不同，易对任何事情持批判的态度。

3、嫉妒：

这是对他人的优势地位在心中产生不愉快的情感。当别人比自己强（如学习、相貌、人缘等），表现出不悦、自残、怨恨、愤怒甚至带有破坏性的负面感情。

4、失落：

小学生抱有许多幻想，希望将其变为现实，他们会付出种种努力甚至刻意的追求。当这种需求持续得不到满足或部分

满足，就产生了挫折，多表现在学习、吃穿、玩高档的玩具等方面。这容易给中小小学生带来紧张、恐惧、忧郁和失望。

5、自卑：

它是一种印过多的自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。对自己缺乏信心，感到在各方面都不如人，有低人一等的感觉。在人际交往中对自己的能力过低评价，心理承受能力脆弱。谨小慎微，行为萎缩，瞻前顾后等。

6、孤独：

通过调查发现有些学生常常觉得自己是茫茫大海上的一叶孤舟，性格孤僻，不愿意与人交往，却抱怨别人不理解自己，不接纳自己。心理学把这种心理状态称为闭锁心理，由此产生的一种感到与世隔绝，孤独寂寞的情绪体验称为孤独感。

小学生出现这些心理问题，既有自身成长的因素，也有外部环境的因素，是“内因”和“外因”综合作用的结果，归结起来主要有以下几方面的原因：

1、身心成长的失衡。

小学生时期身体发育急剧变化，他们阅历浅，知识和经验不足，认识力、理解力、思维力和亲情力都远远落后于成年人。这种生理发育与心理发展的不平衡使小学生出现许多困惑、烦恼和躁动不安，产生心理问题。

2、家庭教育的误区。

过度溺爱和期望值过高，使家庭教育普遍存在忽视品德发展、人格教育、实践能力和社会责任感等社会性教育的倾向。家长只重视孩子的考试、升学，却不注重孩子的品德发展、交往能力、个性培养以及社会行为规范的培养等。家长的高期

望值与孩子自身需求不一致时，总把自己的意愿强加于孩子一厢情愿时，便会使青少年感到压抑和不满，给孩子造成疑虑、忧郁等心理疾患，导致孩子高分低能或心理不健全。

3、学校教育的误区。

一些学校和教师迫于压力不得不使出浑身解数，追求升学率、打造名牌效应，成绩成为评价学生能力高低的惟一标准，学生情感上的苦恼不能及时向老师和家长诉说，就会造成心理压力，形成心理障碍。小学心理健康教育在不同地区的发展很不平衡，特别是还存在着学科化、医学化、片面化、形式化、孤立化等不良倾向。

4、社会环境的影响。

学校教育展示给学生的是正面教育；而当今各种思潮冲击着我们的社会，纯洁的教育内容与复杂的社会生活之间形成强烈反差，致使学生陷入无以参照、无以归附的境地，学生思想的混乱、情绪的波动，也是心理障碍形成的原因之一等等。

1、开设心理健康教育课。小学生健康心理辅导课多以班级为单位，面向全体小学生授课。教学辅导的主要目的不在于学科知识的系统讲授，而在于预防心理疾病，促进小学生健康心理的形成和发展，全面提高心理素质。小学生心理健康教育课应特别重视小学生的参与性和活动性，将教师的主导作用和小学生的主体意识体现于参与和活动之中。

2、与班队会和课外活动相结合。教师在班级管理的过程中，充分地接触小学生，通过谈心、交流，深入小学生丰富多彩的内心世界，了解其内心体验和烦恼；把握小学生在不同情境中可能出现的心理问题和行为倾向，有针对性地开展主题班会队会。同时开展丰富多彩、生动有趣的课外活动，如主题班会、讲演会、故事会、诗歌朗诵会、学科兴趣小组活动、少先队活动及各种形式的文娱体育活动，对学生的心理健康

及时调整与辅导，养成良好心理品质和行为习惯。

3、建立心理辅导室进行个案教育。心理辅导室由专职教师负责，持证上岗。心理辅导室的环境布置要符合心理辅导的要求和适合儿童的特点。对辅导的对象要做较长期的跟踪研究，做好记录，尽量让所取得的资料详实。同时应向学生传授一些简单的自我心理健康教育的方法。如：学会放松，让小学生知道紧张是正常的心理反应，可以通过想象、转移注意力、调整呼吸、听音乐、体育锻炼等方法调节；学会倾诉。让小学生知道有问题要学会求助，找老师、长辈、亲友谈心，找人倾诉，或者通过写日记的形式，把心灵的轨迹用文字描绘下来；学会行为改变，引导小学生在认识上分清良好行为和不良行为，有目的、有计划地对不良行为进行训练、进行塑造达到良好行为养成和强化之目的。

总之，小学生心理健康教育既是素质教育的重要组成部分，也是素质教育的重要途径，是素质教育总体结构中的奠基性工程。可以说，没有健康的心理，一切形式的。素质教育都是无从谈起的。

心理健康手抄报句子篇二

心理健康教育是提高中小学心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。“以人为本”的素质教育，就要提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理素质，促进学生人格的健全发展。使他具有尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增加自我教育的能力。

健康心理放飞心灵手抄报资料：

一个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征；且其认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理

健康的基本特征。

小学心理健康手抄报资料：

根据中国心理学会的研究表示，我国有3000万青少年处于心理亚健康状态，我国每年至少有25万人因心理问题而丧失生命，自杀成为青少年人群的头号死因。专家表示，部分青少年面对挫折的承受能力较差是造成心理问题的主要原因。

心理健康手抄报句子篇三

- 1、心理健康是人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。心理健康事关个体的幸福，家庭的和睦，社会的和谐。心理健康与身体健康之间存在着密切的关联。
- 2、人际关系中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。
- 3、运动是健康生活方式的核心内容之一，对于心理健康也有帮助和益处。运动尤其是有氧运动时，大脑释放的化学物质内啡肽又称快乐激素，不仅具有止痛的效果，还是天然的抗抑郁药。
- 4、情绪情感激荡、表露而又内隐。青春发育期的生理剧变，必然引起中学生情感上的激荡。这种动荡的情感有时表露有时内隐。
- 5、要根据自己的经济能力、家庭条件及相应的社会环境来制定生活目标。生活目标的制定既要符合实际，还要留有余地，不要超出自己及家庭经济能力的范围。道家的创始人老子曰：“乐莫大于无忧，富莫大于知足。”
- 6、一个人的才能与兴趣爱好应该对自己有利，对家庭有利，

对社会有利。否则只顾得发挥自己的才能和兴趣，而损害了他人或团体的利益，就会引起人际纠纷，而增添不必要的烦恼。

7、当个人的需求能够得到满足时，就会产生愉快感和幸福感。但人的需求往往是无止境的，在法律与道德的规范下，满足个人适当的需求为最佳的选择 8、情绪稳定表明个人的中枢神经系统活动处于相对的平衡状况，反映了中枢神经系统活动的协调。如果一个人的情绪常期不稳定，喜怒无常，是情绪不健康的表现。

9、愉快表示人的身心活动的和谐与满意。愉快表示一个人的身心处于积极的健康状态。一个人经常情绪低落，总是愁眉苦脸，心情有苦闷，则可能是心理不健康的表现，要注意自我调节。

10、人生活在社会中，就要善于与人友好相处，助人为乐，建立良好的人际关系。人的交往活动能反映人的心理健康状态，人与人之间正常的友好的交往不仅是维持心理健康的必备条件，也是获得心理健康的重要方法。

心理健康手抄报句子篇四

11. 记得经常的亲吻你的孩子，抱抱他(她)，摸摸他(她)的头，让他(她)知道你的爱!

12. 随时关注他(她)的进步，并也让他(她)自己知道自己的进步!及时发现孩子的点滴进步，懂得赏识孩子。

13. 多与孩子孩子沟通，了解孩子，与孩子同行。

14. 不要给孩子贴上“笨”的标签。

15. 家长要耐心地倾听孩子的烦恼。

16. 要学会真诚地赞美孩子，而不是像对宠物一样说句“你真聪明”。
17. 让孩子经常有机会和他的同伴在一起。
18. 关心孩子的身体健康，更关注孩子的情感需要。
19. 先成人再成才，教育的根本目标是培养人，一个健全的人。
20. 在生活中创设一些困境，和孩子一起度过。
21. 鼓励孩子尽量不依赖成年人。
22. 了解孩子有哪些朋友，这很重要。

心理健康手抄报句子篇五

1. 给孩子一些私人空间。
2. 给孩子选择的机会和权利。
3. 让孩子自由选择自己的伙伴、朋友。
4. 让孩子做想做的事。
5. 让孩子做一些力所能及的家务，如洗洗自己的衣服、烧水煮饭等，让他意识到自己是家庭成员中的一分子。
6. 为孩子准备一个陈列架，让他在上面展示自己制作的物品。
7. 认真地对待孩子提出的正经问题和看法。
8. 把孩子当作成人一样，和他平等相处，把孩子当成自己的朋友。

9. 及时发现孩子的点滴进步，懂得赏识孩子。

10. 记得对孩子说：我爱你，你是我的宝贝！

心理健康手抄报一年级（二）