

# 最新成长心理健康手抄报内容(精选6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 成长心理健康手抄报内容篇一

7月5日，我们坐在一中报告厅，6个小时聆听了儒雅的周社刚博士的讲座《青少年心理特点与心理教育》。周博士的讲座为我们准确充分把握青少年的心理特点，有的放矢地实施心理健康教育做出了专业的引导。

曾有人说，幸福的人用童年治愈一生，不幸的人用一生来治愈童年。周博士用他在做心理咨询时经历的一个又一个鲜活的案例，给我们敲响了这个警钟，让我们切实从青少年心理发展的角度来引导学生走出心理的迷雾。

我们教师抓住每个年龄阶段学生的心理特点，教育起来就会更加得心应手，更能促进学生的心理健康及社会和谐。小学阶段的学生心理特点处在发展期，我们要学会守望，抓住特点并适度进行引导；中学生的心理特点处在矛盾和自我探索的阶段；亲其师，信其道，对待有问题的学生前提是保持良好的师生关系。我们要无条件的关注、共情、转换角度、赞赏、肯定、真诚、以情育人。做到适时适度的激励，唤醒每一个成长中的灵魂。

“我们不能就心理学去谈心理学，全体教师都应当关注学生的心理健康教育。”周博士的话让我想到，学校要发展，学生心理素质要提升，教学质量要提高，关键在全体教师。如果教师对学生各阶段的心理发展特点不熟悉，将会极大地影

响教师专业素质和师资队伍整体素质的提高。显然，培养学生健全的人格，健康的心理，促进学生全面素质的提高，也将成为一句空话。

雅斯贝尔斯说，教育的本质是一棵树摇动一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂，我们教育人就是要成为那棵树，做那朵柔软的云，拥有更高尚的灵魂，我们才能和我们的孩子一起走在成长的路上。

周博士的讲座如沐春风，时间从我们做笔记的笔尖轻轻滑过，思想在我们与周博士的一次次眼神交视中慢慢更新。作为学生心理健康成长的陪伴者、引领者，我们肩上责任重大。我将把培训所学充分运用到实践当中，助力学生心灵在阳光下健康成长！

## 成长心理健康手抄报内容篇二

4、正确认识困难和挫折：人生总是会有大小不同的坎坷，没有人的生是顺风顺水的，一个健康的人就是要能够在挫折中解决问题，而不是逃避。

大学生只有一个健康的心理，才能更好的适应来自社会各方面的压力，更好的处理现在和将来的各种问题，这样，社会才能稳步健康的发展。

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

通过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与

影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。

以下是我的学习心得：

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

## 成长心理健康手抄报内容篇三

目的：

通过对大别山区的留守儿童的心理健健康调查和分析，以了解其心理健康状况。

方法：

采用《小学生心理健康评定量表》(mhrsp)对黄冈市罗田县胜利镇野菊坳小学四到六年级的88名在校学生进行测量。

结果：

1. 留守儿童和非留守儿童之间心理健康水平存在显著差异。
2. 在情绪障碍因子上留守儿童和非留守儿童存在显著差异，其它方面差异不显著。

结论：

大别山区留守儿童心理健康水平明显低于非留守儿童，而情绪障碍应该成为家长、学校以及社会各界关注的焦点。

留守儿童；心理健康；心理健康测验；大别山区

二、引言

20世纪80年代初，随着我国现代化进程的不断加快，农村剩余劳动力开始向城市转移。由于诸多条件的限制，很多农民工在自己进城的同时却无力解决孩子进城就读所要面对的种种现实问题，比如较差的住房条件、高昂的借读费用、工作不稳定无法照顾孩子等等。于是，他们只能选择将孩子留在农村，由长辈或其他人代为照看，最终形成了父母双方或一方与孩子两地分隔的局面。在这种现状下，新的群体留守儿童应运而生。

农村留守儿童是指农村地区因父母双方或单方长期在外打工而被交由父母单方或长辈、他人来抚养、教育和管理的儿童。他们无法享受正常家庭的抚养、教育和关爱，由此产生了留守儿童的一系列问题，尤其是心理健康方面的问题较为突出。尽管留守儿童心理健康问题在过去几年就已经存在，但一直未引起家长、学校、社会的重视。《中国教育报》20xx年8月15日报道，有关课题组在甘肃、河北、江苏等省开展的调查结果表明，留守儿童在农村儿童中所占比例相当高，留守儿童占农村学龄儿童数的47.7%。(段成荣、周福林,20xx)我们实践团队认为，留守儿童和非留守儿童会在学习表现、行为习惯、情绪、道德等方面存在较大差异。为此，我们在留守儿童这一大的实践题目下，对留守儿童的心理健康状况进行了初步调查。

### 三、研究的对象、工具和方法

**研究对象：**以黄冈市罗田县胜利镇野菊坳小学4-6年级学生作为研究对象，其中男生54人，女生46人，年龄在9-13岁之间。共发放问卷100份，收回有效问卷88分，回收率88%。

**研究工具：**我们采用《小学生心理健康评定量表》(mhrsp)这是我国心理学工作者和小学老师共同编制的一份心理健康问卷，总共80道题，从8个维度对小学生心理健康状况进行评价。本测验为团体测验也可以单独个别施测。

研究方法：测验以班级为单位，采取团体测验的方式，有专业人员进行指导。

## 成长心理健康手抄报内容篇四

### 一、自我分析

我是一个大二的学生，性格算是中向型的，自觉自己是一个很稳重的人。业余爱好比较广泛吧，喜欢听歌，下象棋，打羽毛球，看电影，看小说，上网，打游戏，好奇心也比较强，总喜欢接触一些新奇的东西或事物，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，对事件有自己的看法。

#### 1、自身优势

我能够经常反思自己，哪些对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。我的家庭收入状况还算可以，可以担负得起我的求学费用，我能更加专心于学业。感情方面没有牵绊，可以将精力放在充实自己身上。

#### 2、自身缺陷

兴趣虽广，但没有专长的一面；有点内向，有时有点粗心，自控能力有点弱，不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态；不大活跃，不主动参加积极性高的活动，比如晚会等。但缺乏毅力、恒心，学习是“三天打鱼，两天晒网”，以致一直不能成为尖子生，有时多愁善感，喜欢随遇而安，缺乏进取心。

3、人生观人生观属于思想意识的范畴，它以观点、信念、理想、需要、动机、兴趣等具体形式，表现在人的个性的意识



倾向中，而这种作为心理的稳定倾向的人生观，在人的整个心理活动中，处于主导地位，对人的心理功能起着调节、支配的作用。

作为一名即将步入大三的学生，应该树立正确人生观，这样就能为大众的利益识大体、顾大局、克己奉公，不会为个人得失而斤斤计较，不会陷入“自我中心”而难以自拔；就能够为崇高的理想，以顽强的意志克服遇到的各种困难，不被矛盾所困扰，不向挫折屈服，不为冲突而忧虑，热爱自己本职工作，积极努力做出成绩，奉献自己存在的价值，与大众共享幸福之乐。

二、自我人格培养人格是一个人赖以立足人世、创造事业的根本. 因此对于人格魅力的讨论便尤为显得成熟而且必要了. 人格魅力不是追求完美，而是发展积极的心态，表现真实的自我。人格魅力不是刻意表现的，人格魅力的气质存在与骨子里，人格魅力应该是一种自然的发散。人格魅力这名词就是一种感觉，为了表达这种感觉出来而创造的词。你真正能打动别人心的只有你的真诚和善良。

第一，在对待现实的态度或处理社会关系上，要培养自己对他人和对集体的真诚热情、友善、富于同情心，乐于助人和交往，关心和积极参加集体活动；对自己严格要求，有进取精神，自励而不自大，自谦而不自卑；对待学习、工作和事业，勤奋认真。

第二，在理智上，有意识地培养自己感知敏锐、丰富的想像能力，较强的思维逻辑性和创新意识及创造能力。

第三，在情绪上，学会控制和支配自己的情绪，总是保持乐观开朗，振奋豁达的心境，使自己情绪稳定而平衡，与人相处时总是给人带来欢笑，令人精神舒畅。第四，在意志上，训练自己做事目标明确，行为自觉，善于自制，勇敢果断，坚韧不拔，积极主动等一系列积质。

三、环境分析1、内部环境因素优势因素:性格开朗乐观,不怕挫折;具有较好的领导才能,能与他人团结合作;具有很强的自信心与自强心;生活学习能够独立,自理能力强;做事认真积极负责,能很好地完成工作,能吃苦耐劳。

弱势因素:不够塌实严谨,比较急躁;惰性思想容易作怪,自我控制能力稍弱,有事粗心大意,对于专业知识了解过少。

## 2、外部环境因素

当今社会是科技经济飞速发展的社会,我国近几年土木工程发展得相当迅速,特别是改革开放以来,随着经济的发展,出现了建设的高潮。各种工业、民用建设迅速发展,出现了一大批大中城市。就我国目前状况来看,我国正处在工程建设的高潮中,处在有史以来规模的基本建设中。最近几年我国又推出了西部大开发政策,西部经济建设的发展要依靠基本工程的建设,这就需要大量的土木工程人才。不仅西部需要大量的土木工程人才,东部城市也同样需土木工程专业人员。随着经济的发展、城市的不断扩大以及城市人口日益集中,这就要求解决交通和住房问题。从市场的需求来说,目前中国的基础建设正在兴起,大跨结构、超高层的项目纷纷立项建设,在未来几十年内这种局面不会有太大变化。这就需要大量高素质的建设人才参与其中。同时我国目前的建设管理水平非常落伍,当前急需一批能够提高建设管理水平的人才。

## 四、能力提升

### 1、现阶段自我要求

最主要的就是从现在做起一步一个脚印,首先积极努力学习,上课认真听讲,作好课堂笔记,特别是对专业知识的学习,平时多读和自己专业有关的书籍,进一步提高自己的专业知识,积极参加学校组织的社会实践活动,提高自己的实

践能力，做到理论与实践相结合，同时积极参加学校社团活动，增加社会实践培养自己的社会适应能力，社会实践和实验是闭不可少的。这些都是在自己现阶段必须作好的，也是实现自己规划的第一步！注意自己的身体，多参加体育锻炼，每天早上去操场跑步锻炼身体，身体是革命的本钱，平时多去阅览室和图书馆，完善自己的知识结构。

## 2、职业目标

学习各方面土木知识，锻炼自己的管理能力，将来主要往工程技术方向发展，主要意向是房建与桥梁。在以后的学习生活中尽量争取实习机会，再假期尽量前往工地进行见识学习，为自己积累经验。

自己现阶段随制定了自己的目标，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的更成熟使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

结束语自我分析，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让我知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会，面对竞争。

学习固然重要，一个人能力的培养也不容忽视。四年的大学生活给了我很多挑战自我的机会，如系学生会的竞选，院里组织的演讲比赛，文化艺术节的文艺汇演、英语演讲比赛等。在参与这些活动的过程中，我结交了一些很好的朋友，学到

了为人处事的方法，锻炼了自己的能力。这些经历使我明白有些事情如果尝试了，成功的机会就有一半，如果不去尝试，成功的几率只能为零。机会来临时，我们就要好好地把握住。

大学校园就是一个大家庭。在这个大家庭中，我们扮演着被培养对象的角色。老师是我们的长辈，所以我对他们尊敬有加。同学们就像兄弟姐妹，我们一起学习，一起娱乐，互帮互助，和睦的相处。集体生活使我懂得了要主动去体谅别人和关心别人，也使我变得更加坚强和独立。我觉得自己的事情就应该由自己负责，别人最多只能给你一些建议。遇到事情要冷静地思考，不要急躁。不轻易的承诺，承诺了就要努力去兑现。生活需要自己来勾画，不一样的方式就有不一样的人生。

大学生活是我人生中美好的回忆，我迈步向前时不会忘记回首凝望曾经的岁月。

摘要:人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生第20个年头了，借心理健康课的这次作业，我回顾了自己的成长历程。学会了如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质。家庭、学校、教会生活的体验，形成了今天的我。在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习积极面对人生的机会。我是如何生活到现在的，我的现在如何，以后怎么发展，回答好这些问题，对我们以后的生活和发展都很重要。

## 自我分析(一)发展史之高峰低谷

个人发展史的过程为：

- 1、开始对社会、人文、科学等有一个简单的接触，学会了基本的知识，了解了基本的概念，有了一定的自我认识和基本的道德准则的选择等。

2、开始规划并努力实现梦想、愿望，并懂得如何正确地选择生活方式。

3、发展潜力和提高专业技能;尽量多方位发展个人能力，在挫折和成功中学习并提高自己。

4、提高生活质量，改善个人精神生活，丰富个人情感等，包括注重在健康、文化、家庭、朋友、特长、交流和沟通等方面的个人发展。

5、增强自我认知，取得个人生活的控制力和自我智慧的实现。我想我的发展史高峰是在初中阶段吧，那时的我已经慢慢地开始理解父母的艰辛，了解父母的难处和不容易，不再和父母斗嘴，不再叛逆，不再惹他们生气，学习也更上一层楼，取得了不错的成绩。而到如今，自我感觉低谷就在高中阶段了，那时的我从熟悉的地方搬到了一个全新的地方，面对不一样的新世界，完全不知所措，迷失了动力和目标，尽管最终的努力使自己找回了状态，但始终都觉得是给自己的人生留下了一点遗憾，这也使自己更加珍惜得来不易的幸福和成功。

## (二)意识到自己成为成人

开始意识到自己成为一个成人最初的感觉是在初中阶段，当时父母说得最多的话就是:你已经快16岁了，应该懂得什么事可以做，什么不可以做吧。当时一听这话瞬间觉得自己似乎真的长大了，该懂事了。其实真正感觉自己已经成为一个成人的时候便是自己18岁生日的时候吧，说也奇怪，仅仅一天之隔，18岁前和18岁后就是不同的两种感觉，从此肩上无形地多了一种压力，不，是责任感。所以我当时就下定决心，再也不要让父母为我操心，我给他们更多的应该是安心、放心、舒心、宽心、关心。而体现我成熟的标志就是能够完成常规性的日常工作，并且进行复杂思维的工作;富于冒险、敢于竞争，经营、管理、劝服、监督和领导，并实现机构、

政治、社会及经济目标的工作。在职业发展过程中，可以充分发挥自己在劝说、支配和言语方面的技能，以及自信、精力充沛、领导力强的优势；能克制自己冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情等等特点。

### (三)的五个品质

我觉得应该是积极、乐观、有耐心、幽默、虚心。

在我看来最值得骄傲的就是我乐观的心态，在经过人生最低谷之后，在我看来，一切的问题都不值得一提，自然，这就造就了我乐观的心态，成为了我最引以为豪的优点。我是一个热情开朗的人，很容易和他人交往，合作和适应的能力特别强。喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着乐观地应对。能较好地协调自己的想法和别人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，虚心向别人学习，不会固执己见。活泼好动，为人幽默，在集体中比较受人欢迎，对人对事非常热心。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。能坚持完成自己计划的事情，一般都能保持心情平和。

心理健康课成长报告大学生心理健康课程收获

## 成长心理健康手抄报内容篇五

当五月的鲜花开遍原野，当青春的身影律动校园，我们迎来了我院首届“5·25”大学生心理健康教育周，这是属于我们自己的节日。

“5·25”，即“我爱我”，就是要号召大家关爱自己，珍爱生命，关注心理健康，把握机会，为自己创造更好的发展道路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

成长是一条阳光、风雨参半的路，有幸福快乐，也有数不清的哀伤寂寞。于是生命奏成一曲酸甜苦辣无法预知的交响，健康的心灵听得到它无言的美，而脆弱的心灵却无法承受生命的重量。

20\_\_年，由北师大心理系团总支、学生会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。“心理健康日”活动的目的是要提倡所有的大学生都能悦纳自我，肯定自我，欣赏自我，发展自我，做一个快乐健康的人。

让我们也积极行动起来，关爱自己，关爱别人，热爱生活，热爱生命。在此，学院心理协会向全校同学发出倡议：

全校师生共同关注大学生心理健康，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，聆听有关心理的讲座，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，让心理健康教育咨询中心的老师倾听你的心声，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——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。

给心灵多一份关注——人生旅途，求学时光，需要我们从心开始。我们要大度地去分享别人的幸福，宽容地理解身边人和

事。

朋友，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，我们就需要一次心灵的洗礼，聆听内心，生命就有了前进的依托，你我也就有心灵的`共鸣。

让我们相约5·25，爱自己，爱大家，让心灵和谐成长！

\_\_经济职业技术学院心理协会

20\_\_年5月18日

## 成长心理健康手抄报内容篇六

为什么这么说呢？咱们一条条地分析：

“找对了门”自不必说，来咨询的孩子的确存在这种或那种心理问题，由于“找对了门”，得到正确及时地咨询与治疗，他们深获其益。目前我国一项调查表明，仅初中生而言，有20.5%的人有需要咨询、治疗的心理健康问题，其中4.5%情况还比较严重(包括各类型的精神疾病)。这些孩子如果“找错了门”，把心理问题当作思想问题、性格问题、躯体疾病而耽搁下去，往往会导致学业失败，社会适应困难乃至患上各种神经、精神疾病，比如人格障碍、恐怖症、强迫症、焦虑症、药物或酒精依赖、精神分裂症、情感性精神病等等。所以有心理问题到心理门诊来是非常必要的。

“找错了门”的情况不多，主要是把某些以心理问题、精神障碍为外在表现的器质性疾患当成心理障碍来做心理咨询，比如病毒性脑炎，风湿性小舞蹈症等。但是不必担心，如果您找的是精神病学专家做心理咨询，他们就不会误诊，因为他们都经过严格的医学训练，有经验的心理咨询专家，即使



不是学医出身，也会有这方面的常识，他们会为您“指对了门”。

那些“来少了”的孩子，主要是因为家长对心理咨询尚不了解，大多数心理问题不是一次20~30分钟咨询就能解决的，因为造成心理障碍的原因往往比较复杂，障碍存在的时间往往已经不短，所以要找专业医师系统地，有步骤、有计划地进行治疗，不会一蹴而就。可能还有些家长觉得钱花在买药、做手术上合算，为“聊天”花钱，太不值，也就是说，我们的家长虽然开始意识到有些情况应该带孩子去看心理医生，但还不理解心理治疗的目的、方式，不了解心理咨询的含金量。随着社会文明进步及经济的发展，心理卫生知识的普及，人们在追求躯体健康的同时对心理健康的追求不断提升，这种认识误区肯定会越来越少。

“来迟了”说的是由于家长、教师对心理健康知识匮乏，没能及时发现孩子业已存在的心理问题或自己心理抵触“精神病”这个词，而迟迟舍不得给孩子看心理医生，直到孩子患上精神疾病给孩子本人、社会、家庭带来重大不幸后才来见医生。这时往往不得不住院治疗，这就增加了治疗的难度，预后也会大打折扣。非常令人痛惜！

因此，我希望社会能更多地用平常心去看待那些出入过心理门诊的人，特别是我们的孩子。看心理医生是文明进步的表现。在发达国家，每个有稳定收入的人都有自己的心理医生，看心理医生就像去看感冒一样，非常自然。我国大城市许多人的收入足以支付这笔非常经济的咨询费(我国心理门诊收费一般只有国外的1/20~1/100)。与其花上数百上千元钱给孩子买他并不需要的滋补品，不如花几十元给心理打预防针，为苦恼开个心理处方，让孩子心理像身体一样能够健康地发育、成长。