

# 2023年心理健康手抄报文字内容 心理健康的手抄报内容(优秀6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 心理健康手抄报文字内容篇一

### (一)

- 1、接近那一点心距，成就那一份健康。
- 2、阳光总在风雨后，快乐总在倾诉中。
- 3、心与心的交流，让生命更加平等。
- 4、打开心锁，解开心结。
- 5、揭开心结，为心灵找到休憩的乐土。
- 6、聆听心灵声音，放飞快乐心情。
- 7、让每个生命在心理教育中熠熠生辉。
- 8、爱心恒心自信心，心心相映；亲情友情同事情，情情关怀。
- 9、认识生命、欣赏生命、热爱生命、珍惜生命。
- 10、让心灵沐浴阳光，让快乐充溢胸膛。

### (二)

同学们，请想一想，如果给你两个人让你选择其中一个做朋友的话，前一个是对生活充满了积极的心态，不管遇到了什么事情都能一笑带过对你每天笑脸相迎的人，后一个是为难发愁，遇到难题总是怨天尤人，每天对你愁眉苦脸的人。不用说，大家都会选择前者，这由此可以看出一个健康的心里是我们成长的必备条件。

何为健康的心理呢，能够正确对待批评与表扬，正确处理成功与失败，对任何有益社会和人类的事能够充满信心与希望，有一个积极向上的心态，这才是一个健康的心理。反之一个人受到表扬时就得意忘形，忘乎所以，沾沾自喜，受到批评就垂头丧气，丧失意志，()不思进取或对任何事都抱有消极的态度，这是不健康的。

怎样才能有健康的心理呢？首先要加强自我修养，“静以修身”这要求我们心要静，要学会目标转移不胡思乱想，用学习来充实自己。另外，要加强我们的道德修养，提高自制力。在学习生活中要“严以待己，宽以待人”善于创造和奉献，对老师，同学要以诚相待，尊敬师长，团结同学，多做一些助人为乐的事情，还要不断克服自己的不足，虚心听取被人的意见，能和反对自己的人正确相处，只有这样才能有一个健康的心态去迎接生活面对学习。

同学们，相信我们只要具备了健康的心理并坚持不懈的为自己的理想而奋斗，就一定能创造奇迹，取得成功。

(三)

十不足

终日奔忙只为饥才得有食有思衣

置下绫罗身上穿抬头又嫌房屋低

盖下高楼并大厦床前又少美貌妻  
娇妻美妾都娶下又虑门前无马骑  
将钱买下高头马马前马后少跟随  
家人招下数十个有钱没势被人欺  
一铨铨到知县位又说官小势力卑  
一攀攀到阁老位每日思想到登基  
一日南面坐天下又想神仙来下棋  
洞宾与他把棋下又问那是上天梯  
上天梯子未做下阎王发牌鬼来催  
若非此人大艰到上到天梯还嫌低

心理健康这一个词，我们经常提到，近年来，人们也越来越重视心理健康，了解一些心理健康知识非常必要，只有了解心理健康知识，才懂得如何排遣不良情绪，解决烦恼。心理健康与幸福人生有很大的关系，健康的心理，才能正确、从容、坦然的面对一切。

心理烦恼是指有重大或持久的心理刺激因素，或与不好的教育和文化背景有关，从而出现暂时的情绪困扰，但他可以调整并且有效治疗。一般不影响社会功能，不影响他人，包括各种超出正常情绪困扰的日常生活中。这种心里烦恼是完全可逆的，一般在一周内缓解。但如果你不能妥善处理，可能形成持续的心理问题，这种类型是心理咨询的最佳时间，一般不使用药物。

心理问题指的是不良的教育造成一定的人格偏离，一些精神

刺激因素诱发的，出现暂时的和局部的情绪问题，他们可以识别但是难以摆脱，必须需要其他人或心理医生调整。也许是中枢神经系统功能异常，治疗后心理问题是可逆的，一般的治疗时间不到六个月，结合药物治疗也是一个方法。

心理障碍是指有明显个性偏差，他们可以确定自己心理有障碍但不能摆脱，通常需要心理医生的调整。如果没有被外界刺激，当事人也会出现情绪困扰。部分影响他们的正常生活，神经递质中枢神经系统疾病，治疗效果和一些损害可能是不可逆的，这种类型可以被称为神经症，药物疗法和心理治疗同样重要。

做一个心理健康的人健康不只是身体的健康，心理健康同样很重要。心理健康是现代人的健康不可分割的重要方面。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是心理健康的表现。

## 心理健康手抄报文字内容篇二

健康不只是身体的健康，心理健康同样很重要。心理健康是现代人的健康不可分割的重要方面。

那么，什么是心理健康？

——一个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。现在人们对心理健康的标准是这样定义的：

一、具有充分的适应力。

二、能充分地了解自己，并对自己的能力做出适度的评价。

三、生活的目标切合实际。

四、不脱离现实环境。

五、能保持人格的完整与和谐。

六、善于从经验中学习。

七、能保持良好的人际关系。

八、能适度地发泄情绪和控制情绪。

九、在不违背集体利益的前提下，能有限度地发挥个性。

十、在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求。

一个心理健康的人，行为协调统一，其行为受意识的支配，思想与行为是统一协调的，并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾，注意力不集中，思想混乱，语言支离破碎，做事杂乱无章，就应该进行心理调节。

做一个心理健康的人，要自信。玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。一味的比较最容易动摇我们的心态，改变我们的初衷，而比较的结果，使人不是自卑，就是自傲，总之是流于平庸。一个人一旦没有了自信，就会脱离正常的生活轨道。

做一个心理健康的人，会欣赏。人生不必苛求完美，只要你拥有一个轻松自我的微笑，只要你拥有一份向上进取的心境，只要你满意于自己的踏实努力，便能够好好地欣赏到别人，别人也能欣赏你。

做一个心理健康的人，要安心。围棋多占一格就胜，缺一格就败。胜败是根据一定的条件决定的。如果沉湎于胜败之词，

则必然形成各种精神上的苦恼。“围棋的对手，恨之入骨，却又爱不释手”。我们很想一格不漏地获胜，这就是人生的努力。努力乃是我们人生的本来面目。如果放弃了胜败和努力，这时的人生则一无所有。安心并非我们的目的，安心而努力才是目的。不肯枉自沉湎于胜败之词，就是安心。

我们要做一个身体健康的人，更做一个心理健康的人！

## 心理健康手抄报文字内容篇三

- 1、打开心灵的窗户，让阳光进入；敞开心扉，缔造美丽人生。
- 2、塑造阳光心态，体验美丽人生。
- 3、心灵是一扇窗，窗外的风景由你的心定
- 4、透视心灵，关注成长；触抚生命，助人自助；挖掘潜能，完善自我。
- 5、退一步海阔天空，让三分心平气和。
- 6、悲观者横向比天下，乐观者纵向攀人生
- 7、改变自己，从心开始。
- 8、把掌声送给每一次努力的自己
- 9、悦纳自我，肯定自我，欣赏自我，发展自我。
- 10、揭开心结，为心灵找到休憩的乐土
- 11、笑一笑，十年少；忧一忧，白了头
- 12、背向阳光我们只能看到阴影，面相阳光我们却能迎接光明

- 13、世界上没有比微笑更美的表情。
- 14、心理的健康就像一道菜，酸、甜、苦、辣、咸，全由自己来调味。
- 15、尺有所短、寸有所长，把握生命全过程，展示心中一片天。
- 16、让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心世界的困惑
- 17、微笑的曲线可以抚平所有的困难
- 18、每一个成功者都有一个开始，勇于开始，才能找到成功的路。
- 19、青春不拒绝阳光
- 20、为您的心灵打开一扇窗户，为我们的沟通搭起一座桥！
- 21、没有得到想要的，或许是要给你更好的。
- 22、品心扉苦涩泉涌，酿百花甜蜜浓情
- 23、十个想法不如一个行动。
- 24、让心理露出八颗牙齿的微笑
- 25、一切从心开始！
- 26、打开心灵之窗，洒满希望之光
- 27、微笑可以缩短心灵之间的距离
- 28、学会笑，是一种心灵的坦然

- 29、给心灵沐浴，美丽人生从心开始。
- 30、把自己定位为失败者，你就会永远是失败者！
- 31、阳光雨露，遍洒心田；心理健康，你我同行
- 32、给心灵沐浴，美丽从心开始
- 33、烦恼留给昨天，快乐享受今天
- 34、一个人要对昨天感到快乐，而对明天具有信心
- 35、与心灵相约，与健康同行！
- 36、别抱怨生活中的阴影，因为它是光明带来的。
- 37、世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是心灵
- 38、心会跟你一起走，说好不分手
- 39、你笑，世界都在对你笑
- 40、为心灵打扮，为健康美容
- 41、品心扉苦涩涌泉，酿百花甜蜜浓情
- 42、为心护航，让快乐不打烊
- 43、世界上最重要的事，不在于我们在何处，而在于我们朝什么方向走。
- 44、心灵没有完美，只有更美。
- 45、认识生命、欣赏生命、热爱生命！

- 46、不求最好，但要更好；不在乎昨天，更看好明天。
- 47、构建和谐校园，让心灵充满阳光！
- 48、清净心看世界，欢喜心过生活
- 49、为心灵打开一扇窗，给自己多一些阳光。
- 50、认识自己的心理，解开内心的困惑，演绎快乐的人生！
- 51、阳光总在风雨后，快乐总在倾诉中！
- 52、健康，从心开始
- 53、心的天空让我们帮你点亮。
- 54、打开心灵的门窗，让阳光驻进

## **心理健康手抄报文字内容篇四**

- 1、认可自己，接受自己。只有认可自己，才能让自己充满信心和勇气，在走向成功的道路上才更有迎接挫折和磨难勇气与信心。因为，人是活给自己看的。
  - 2、尊重自己，喜欢自己。心理健康良好的人，喜欢和尊重自己。反之，不喜欢、不尊重和讨厌自己。喜欢了自己，尊重了自己，你才能喜欢别人、尊重别人。
  - 3、拥有自信，相信自己。心理健康的人，通常是自信的。自信就是一个人发自内心地自我肯定，自己相信自己。有些人习惯了负面思维，一遇到事情总是先去想它的不利因素，先怀疑自己不行。这是心理不健康的一种表现。
- 1、保持充足的睡眠

睡眠是修复身体和处理当日压力的重要时候，也是给大脑放松的关键时期，身体紧张了一天的肌肉也在此得到了放松。所以一次充足的睡眠是可以让人身心愉悦。

## 2、适当的运动

运动可以使身体释放内啡肽。内啡肽是神经递质，更好抑制身体的压力反应。有助于改善情绪，有助于保持平静。

## 3、好好吃饭

有些食物含有帮助身体处理压力的营养素。具体而言，鳄梨，香蕉，茶，全谷物，脂肪鱼，胡萝卜，坚果，酸奶和巧克力都被认为有助于控制压力。

## 4、保持良好的人际关系

与人交往时要注意真诚的鼓励和赞美而不是阿谀奉承，从团结的愿望出发，善意的指正，尊重别人的人格，不把意见强加于人。

# 心理健康手抄报文字内容篇五

## 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。

# 心理健康手抄报文字内容篇六

心理健康教育的基本原则有：

- 1、面对全体学生原则。
- 2、学生主体性原则。
- 3、参与体验性原则。
- 4、民主性原则。
- 5、差异性原则。
- 6、多样性原则。

## 教育性的原则

教育性的原则是指教育者在进行心理健康教育的过程中，要根据具体情况，提出积极中肯的分析，始终注意培养学生的积极进取的精神，帮助学生树立正确的人生观，价值观和世界观。

## 全体性原则

全体性原则是指心理健康教育要面向所有学生，全体学生都是心理健康教育的对象和参与者，学校的一切教育特别是心理健康教育的设施，计划，组织活动，都要着眼于全体学生的发展，考虑到绝大多数学生的共同需要和普遍存在的问题。

## 差异性原则

## 主体性原则

## 整体性原则

## 发展性原则

发展性原则是指在心理健康教育过程中，必须以发展的观点来对待学生，要顺应学生身心发展的特点和规律，一发展为重点，促进全体学生获得最大程度发展。

## 活动性原则

活动性原则是指心理健康教育要把学生作为活动的主体重视通过活动来促进学生的发展

## 保密性原则

保密性原则是指在心理健康教育过程中，教育者有责任对学生的个人情况以及谈话内容等予以保密，学生的名誉和隐私权应受到道义上的维护和法律上的保护。