

# 心理健康手抄报内容(汇总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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 心理健康手抄报内容篇一

所谓的“移形换影”方法，就是要认识到任何事情都有两面性，善于辩证地看待同一件事情或者同一个处境。凡事从不同的角度去看问题，对个人情绪或行为的影响就可能不一样。简单而言，就是要善于从对自己有利的、积极的、正面的角度来分析和判断问题，去代替自己固有的容易引起负面情绪或行为的思维模式。人们常说的“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”，“塞翁失马，焉知非福”，都是非常有益的借鉴和启示。

### 放松训练（深呼吸放松法）

面对疫情防控形势的变化，如感受到压力或心理波动时，可以在家自行开展深呼吸放松法，帮助减压。具体做法如下：

- （1）采用鼻子呼吸，腹部吸气。
- （2）双肩自然下垂，慢慢闭上双眼。
- （3）然后慢慢地深深地吸气，吸到足够多时，憋气2秒钟，再把吸进去的气缓缓地呼出。
- （4）自己要配合呼吸的节奏给予一些暗示和指导语：“吸……呼……吸……呼……”，呼气的时候尽量告诉自己我现在很放松很舒服，注意感觉自己的呼气、吸气，体会“深深地吸进来，慢慢地呼出去”的感觉。

(5) 反复训练深呼吸20遍，每天重复。

## 心理健康手抄报内容篇二

很荣幸在这严热的暑期里能结识到这么多来自郴州市各地幼儿园园长和骨干教师们，也很感谢市教育局和郴州师范为我们提供了一个这么好的学习平台；让我们能再次走进久别的教室学习深造；又能让我们向更有经验的园长和骨干教师们学习，且相互交流沟通。通过这一段的理论学习，让我们切身感受到了很多，受益非浅。

虽然仅只有20天的'园长培训，但我对幼儿园园长这一职位有了新的认识：园长不仅肩负为人才培养奠基的艰巨任务，还是一所幼儿园的总策划者。要办好幼儿园、提高整体教育质量，关键在于园长，从某种意见上讲，一个好的园长就意味着一所好的幼儿园。在园中，园长的思想、行为和作风能影响全局，作为园长，她所担负的管理是整个园所的教育、保育、后勤三方面的工作。首先园长要明确幼儿园的任务、性质、地位、作用、目标、职能等多方面的知识。

在教育中，要求不断地更新观念、教育教学模式，组织教师们开展各类教学业务活动和幼儿一日活动，做好与家长的沟通工作；在保育上，把好安全和卫生观，严格按照保育员手册执行，做好幼儿的个人][整洁卫生工作，并配合教师做好教育工作，真正地体现出保教结合的概念；在后勤上，做好园内的服务工作。针对这一系列的工作，园长必须建立一套正确可行的管理制度，同时一名园长还必须树立起正确几重观、发展观、教育观，一切以孩子为出发点，尽可能为全园幼儿提供良好学习游戏环境和高质量的教学水平，使他们在舒适的氛围中健康快乐的成长，也为他们入小学奠定坚实的基础。

教育不是一成不变的，社会在不断发展，人类也要跟上时代的步伐。随着科技和经济的不断进步，我们人类达到了前所

未有的高峰，有得必有失，在某些方面也存在一些弊端。我们如何对待这些因发展而带来的问题呢？开展心理健康教育，实在是太必要了。注重中小学心理健康教育是避免各种突发事件，维护社会安定稳定，学校正常运作，学生家庭幸福的需要；注重中小学心理健康教育，是保证学生正常健康发展的需要；注重中小学心理健康教育，是青少年发展特点的需要；注重中小学心理健康教育，是当前社会变动时期的需要。作为教师一定要正视现实，做好心理准备，正确客观地实施教育方针，深入探讨根源，采取切实有效的措施，这样才是学生的心理健康的正确引导人。

德育包括政治、思想、道德和心理健康教育，这说明心理健康教育是很重要的。所谓心理健康教育，是根据心理活动的规律，采用各种方法和措施，以维护个体的心理健康及培养其良好的心理素质。心理健康与身体健康是统一的，要身体健康，还要心理健康，这样才是真正的健康。心理健康教育从内容上可分心理素质培养与心理健康维护两项任务。要帮助学生形成自我调控能力，要帮助学生摆脱不利的心理状态，要有助于自我教育，要有助于生产劳动，要有助于医疗，要有助于各方面的应用。心理健康教育是很重要的，特别是对于中小學生。

心理学研究表明，每一个学生都有很大的潜能，都有可能成为优秀者，天才人物，主要是看后天的教育与影响。而我们作为教师，在平时的教学中应该注重发挥学生的潜能，为学生的发展创造必要的条件，让其充分的发挥出来。在课堂教学中，教师要注意观察学生的实际情况，有意识的培养学生的优势，并注意培养和克服学生的劣势。注意发挥学生的优势，可以促进学生的智力的开发，也要注意采取激励的办法，记得有位学者曾描述这样一个公式：学生的学习成绩=能力×激励，让学生看到自己的优势均，自信心增强了，就会促进智力的发民展，对于后进生，我们更要坚持发挥优势的原则来处理问题。，对后进生更应该要多看他们的优势，使用权其能够顺利发展。

## 心理健康手抄报内容篇三

- 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。

## 心理健康手抄报内容篇四

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的勇气与信心。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。

## 心理健康手抄报内容篇五

保持乐观的情绪。要学会热爱生活，热爱自己的工作。善于在生活中寻找乐趣，在工作上不断创造，让自己的人生价值，不断在乐观地正视失败和积极的探索成功中得到证明和体验。这是关于心理健康自我调节的重中之重。

善于排除不良情绪。关于心理健康保健不得不提到如何处理不良情绪的问题。遇到不顺心的事，别闷在心里，要善于把心中的烦恼或困惑及时讲出来，使消极情绪得以释放，从而保持愉悦心情总伴你左右。