

# 2023年心理健康手抄报内容资料 中小学 心理健康手抄报内容(精选5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。相信许多人会觉得范文很难写？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资料篇一

心理健康格言：

- 1、伟大的胸怀，应该表现出这样的气概，用笑脸迎接悲惨的命运，用百倍的勇气来应付自己的不幸。
- 2、为他人服务是在比赛中脱颖而出的办法。
- 3、不是所有春天都没有忧伤，不是所有的秋风都编织忧愁。
- 4、世界上有多少人就有多少颗心，每颗心都有自己独特的声音。
- 5、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。
- 6、怨恨不一定会伤害别人，却一定会伤害自己。
- 7、人的眼睛，在失败的时候，方才睁了开来。
- 8、哀莫大于心死，击倒一个人的往往不是外在的力量，而是自己的内心。

9、一切都是暂时的，一切都会消逝。让失去的变为可爱。

10、一个人是在同周围环境的反抗中创造成功的。

## 心理健康手抄报内容资料篇二

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、清静心看世界，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

### **心理健康手抄报内容资料篇三**

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资料篇四

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。

## 心理健康手抄报内容资料篇五

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。