

# 心理健康手抄报三十字简单漂亮(实用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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 心理健康手抄报三十字简单漂亮篇一

手抄报，是指中国古代新闻传播媒介，是新闻事业发展过程中出现的一种以纸为载体、以手抄形式发布新闻信息的报纸，下面是关于红十字手抄报的内容，欢迎阅读！

“红十字会”这个词对我们来说或许是一个陌生的协会，但她却无时无刻不在我们周围，她用她那真诚、友好温暖了众多有困难的群众，也许我们不曾接触她，但当你了解她后，便会感到温暖无处不在。

红十字会的人道宗旨：救死扶伤，扶危济贫，敬老助残，助人为乐。其实也不必将红十字会想得很遥远，事实上是我们触手可及的，我想：我们生活中的能够做的与这人道宗旨相符的朋友，老师、同学、亲人……都是红十字会中的一员。

大家应都记得xx年的那场大雪吧！这场大雪是无情的，它不知伤了多少人那温暖的心灵，不知使多少农民伯伯的辛勤的汗水付诸无返，那高速公路上不知因此被阻断多少来往车辆，乡村中又不知有多少人家的房屋被他毫不留情面的摧毁破坏，国家也因此蒙受巨大的损失，然而大雪给人们带来的寒冷不是永久的，许多人们自发烧开水，顶着严寒将开水送至高速公路上一些围困司机手中，还有一些群众自发去扫雪，为那些孤寡老人们带去温暖。在我心中他们便是红字会上的一点，

这个鲜红的红十字正式由这一点一点凝聚而成的，他们都可谓说是红十字会中的一员。

512多么熟悉的日子，他曾在我们耳边不断响起，它象征着5月12日这场大地震带来的巨大灾害，也同时象征着我们中华民族的血脉相连，这一场8.0级的地震，震倒了房屋，震毁了公路，震断了桥梁，但它却震不垮我们这强大的饱经风雨的中华民族。一方有难，八方支援，不仅仅是解放军战士及时到达再去拯救受灾群众，许多外地群众自发来到汶川支援，也许大家还记得武文斌——一位铁军战士，因是新军本不该去，但他自己还是一再要求去救援。在汶川，三日轮休，他都没有休息，最终因过度劳累而离开了这个美好的世界，他还只有20几岁啊，踏着救死扶伤的精神品质不正是红十字会的一大宗旨吗？再说说我们吧！我心里一直这样认为：我们都是红十字会的会员，汶川地震我们倾力为灾区捐款，帮助他们度过难关，也许这只是九牛一毛，但也同样是我们所尽的微薄之力。

生活中，我们帮一位老人过马路；公车上，主动让位给孕妇与老人，遇到长辈主动问好，主动为村中孤寡老人打扫卫生；学习上，主动帮助同学解难题……扪心自问，我做到了吗？我想会答应是肯定的，因为我坚信我们之中的每一位都有资格大声的说：“我是红十字会的会员。”因为只要想，便可以做到。让我们时刻用这宗旨鞭策与督促自己吧！

红十字会便是我们举头便可以望及的火红的太阳，她的温暖时刻射入人的心中，在其中流动，她时刻都在传递温暖的同时同样传递着人道，博爱，奉献。愿者缕灿烂的光辉流遍我们心中的每一个角落，愿者特别的颜色永远渲染我们！

## 心理健康手抄报三十字简单漂亮篇二

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。

## 心理健康手抄报三十字简单漂亮篇三

3、插破你的心脏，砍下你的头颅，我发现我做了一件对的事，我学会杀人了，插破我的心脏，砍下我的头颅，我又做了一件对的事情，我被人杀了。

5、私刑其实是对于社会不公和制度不全的抗议，因为法律和规条无法给予他应有的惩罚，而人民就决定以自己的戒律执行刑罚。

6、有时，太爱也是一种压力！

7、不要太把自己当回事儿，也不要不把自己当回事儿。所有都是一个度，中华文化就是博大精深！

8、我不想听到有人问我：你是怎么知道这件事的？但是你可以说：你知道了又能怎样。

9、越想要离开某个地方，这最后时光的工作就做得越好。

13、做成了最好的自己，心上人也不一定会动心。摊子上挂着最好的五花肉，可别人喜欢吃狗肉。

14、有的人说他不怕死，而是觉得不值得死。其实大多数怕死的人都是觉得死了不值才怕死。

15、真正的心理学要告诉大家的：心理学从来不会告诉你这个是对的，那个是错的，它只会引导你去了解你自己，接受自你自己，以及你怎样发展出自己的潜能和特质等等。心理学尊重每个生命的差异，鼓励每个人去发掘出自己的潜能和特质。

16、每个人管好自己的生活就是在给宇宙输送正能量。

17、“不以物喜，不以己悲”更多时候不过是我们的台词或抒发心情的一种借口或工具。从心理学角度来说，“喜怒哀乐”是人类最原始和基本的情绪，而情绪总是那样强大，很多时候由不得人做主。

18、原始心理本能好像是一个魔咒，当你不知道它的时候，它会在无意识处控制你，而一旦你把它暴露在阳光下，它的法力就会大大削弱。

19、男性内心多半有一种潜藏的恐惧，生怕自己被吸回母性的控制中，无法动弹。

20、一个真正理性的人，必定懂得用感性的手段来化解难题。注意，不是解决，而是化解。因为他清楚地知道，理性思维有太多局限，而人是有灵性的动物，需要被感化。

21、天下无易境，天下无难境；终身有乐处，终身有忧处。

22、我们渴望成长而产生空洞，我们用非我的东西填补，我们逐渐认为填充物才是真正的自己，现在他们开始反过来占据我们，真实的自己被我们丢了。当你把成长空洞换成钱、爱情、关系、认同、自尊，再填上年代时间地点姓名，就构成了世间各种的悲剧故事。

23、生活太理性，没有象征性的存在，一切都是平凡的，这就是我们患神经症的原因。我们只是厌烦这一切，并因此想要感觉。我们甚至想要世界末日，想要外星人，想要金融危机，或是来一场战争。当有一场战争，我们会感到高兴，会说“感谢上帝，现在某些东西将要发生了，某些比我们自己强大的东西要发生了。”

24、人生这条路说容易也容易，说艰难也艰难，你对外界的需求越少，就越有可能活的自如和安详。只有这样，你才能随时边缘化自己，随时被他人边缘化。唯有这样，我们才有

可能趋近随心所欲的自己。

25、教育的一大秘诀就是把虚荣引到适当的对象上来。

26、走心或走肾根源都是走眼或者走了眼。

27、你把笑话当真话说，我还是把笑话当做笑话听。

28、微笑，只是一个弧度，对谁都能做出。

29、记忆我可以忘掉，但我的记性就是很好。

30、就算命运不公平，你也不该放弃努力！

33、把自己最不缺的东西给最缺这东西的人，这很难实现；把自己最缺的东西给最不缺这东西的人，这很没意义；你只能把你缺的东西给同样缺这东西的人，这才能体现出点什么。

34、放弃百分百做不到的事情要果断，继续百分之一可能做到的事情要坚毅。

35、男人觉得现在的女人不贤惠，女人觉得现在的男人不靠谱。

37、谁小时候都聪明，那是天生的本能和无意识的潜能，跟高考能不能上一本没关系。

38、顺道朋友，同路时的确是真心。

39、表白的作用是捅破一层窗户纸，而你现在面对的是要拆掉一堵墙。

40、土壤越丰富，耕耘的失败就越不可原谅。——欧文·亚隆  
《当尼采哭泣》

44、毁掉婚姻总好过被它所毁。——欧文·亚隆《当尼采哭泣》

45、孤独只存在于孤独之中，一旦分担，它就蒸发了。——欧文·亚隆《当尼采哭泣》

46、成为自己的存在——欧文·亚隆《当尼采哭泣》

51、没有人可以无私到忘记自私。

52、熟人对你以后的评价简单得很：“捞不捞得吃，吃得香不香，嫁不嫁得好”。谁管你梦想是当作家还是王八。

53、装快乐是表示不了不伤心的，只有表现出有一点点难过，才能表示出不伤心。

54、三个人所传的谣言与三个人所说的事实给人的可信度一样。

56、一切应激反应，都是为了维持、恢复或重建心理动态平衡。

58、一切生理问题都会导致心理问题，而一切心理问题都会导致生理问题。

59、我感谢这个变化的时代，我要感谢许多人的背离，因为你们的背离，才造就我现在无比强大的内心。

61、“生活的愉快的关键，在于先去选择必要的东西，然后去热爱所选择的东西。”

62、别以为事实与逻辑天下无敌它们往往赢不了情绪——深い森《原创》

63、为了笼子买只鸟——牧之《18岁以后懂点心理学》

64、心态决定我们的生活和人生。

65、我仅仅想按照自己的想法，简简单单的度过每一天，不去复杂的考虑成为一个时代的伟大！

66、不是路不平，而是你不行，到底行不行，看你停不停，只要你不停，早晚都能行。

69、不要忘掉别人生气时说的话，因为往往那才是真相；不要记恨说这话的人，因为这是他用另一种方式让你看清楚自己！

70、情绪是波动的心理是稳定的，前者可以被改变而后者一旦旷日持久那是神仙也无法奈何的，所以所谓心理有问题的人并不是真正的心理原因，而是外因导致的情绪极端化。

## 心理健康手抄报三十字简单漂亮篇四

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唯一办法。

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。
- 11、应当耐心听取他人的意见，认真考虑指责你的人是否有道理。如果他有理，你就修正自己的错误；如果他理亏，就当没听见；若他是一个你敬重的人，可以通过讨论提出他不正确的地方。
- 12、尊重生命尊重他人也尊重自己，是生命进程中的伴随物，也是心理健康的一个条件。
- 13、人类的思维具有极大的惯性，思想的快车一旦跑偏，就会加速驶向悬崖。
- 14、倘若你有一个苹果，我也有一个苹果，而我们彼此交换这个苹果，那么你和我仍然是一个苹果。但是，倘若你有一种思想，我也有一种思想，而我们彼此交换这些思想，那么我们每个人各有两种思想。
- 15、如烟往事俱忘却，心底无私天地宽。
- 16、只要你有一颗平常心，就没有想不通的事。
- 17、嫉妒是一种恨。此种恨是对他人的幸福感到痛苦，对他人的灾殃感到快乐。
- 18、人，只要有一种信念，有所追求，什么艰苦都能忍受，

什么环境也都能适应。

19、既然太阳上也有黑点，人世间的事情就更不可能没有缺陷。

20、一个人好象是一个分数，他的实际才能好比分子，而他对自己的估价好比分母，分母越大则分数越小。

21、健康的一半是心理健康。

22、人们越是看不起别人，自己越是容易被别人看不起。

23、仁善的话语或许很简短，很容易出口，但它们的影响却是无限深远的。

24、被人揭下面具是一种失败，自己揭下面具是一种胜利。

## **心理健康手抄报三十字简单漂亮篇五**

1、只有拥有良好的心态，才能使自己的心理更加健康，使自己的生活工作更上一层楼。

2、在做任何事情时，尤其是在完成有一定困难任务或其他活动时，都应该在心里大声对自己说“我会做好的，加油！”！这种做法叫做“自我心理暗示”，这种暗示的次数多了。累积起来，就会进入我们的潜意识，（简介潜意识）会逐渐成为一种稳定的思维倾向，从而使自己充满信心地面对并战胜任何困难和挫折。

3、心是整个人的灵魂，身体是整个人的躯壳。只有合而为一，才能使人精神抖擞。我们都富有好奇心，总想知道天空外面是什么，地球的深处是什么，人的身体里又是什么。诸如此类的问题，都是由于我们的求知欲望产生的，但是，我们必须明辨是非，明白善恶。

4、心理健康对于一个人是非常重要的，就是一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态。

5、健康的心理来自于健康的体魄，和谐的环境，正确的疏导和科学的诊治。

6、我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们；我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们。我们在一项事件刚开始时的心态决定了最后有多大的成功，这比任何其他因素都重要。

7、我们要学会保护自己，以健康的身心，去迎接未来。就像唐颖一样，让我们投入青少年自我保护的活动中去，从今以后，保护自己，关注自己美好的未来。

8、天生我材必有用，我们青少年是社会的动力。但是健康是革命的本钱，只有拥有健康的身体、健全的心理，我们才能有“用武之地”。但让别人保护青少年，只能治标，不能治本，只有我们学会自护、自卫，对症下药，青少年才能得到实际意义上的安全。

9、随着社会文明的不断进步，人们对幸福和健康特别是心理健康有了更高的追求。

10、生活中有许多事，可能您经过再多的努力都无法达到。因为只要自己努力过、争取过，结果就不重要了。