

青少年心理健康手抄报(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

青少年心理健康手抄报篇一

世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。下面小编为大家搜索整理了心理健康手抄报设计，希望对大家有所帮助。

心理咨询过程并非一般人理解的是劝慰人或开导人，也非少数人理解的仅仅是处理心理障碍，心理咨询过程，实际上是“人格重构”的过程，它所追求的目标是帮助你实现“心灵再度成长”的任务。具体地讲，心理咨询可以在八个方面为你提供支持和帮助：

(1)教会你管理自己的情绪，使你拥有积极稳定的情绪，避免罹患各种情绪障碍，如抑郁症、躁狂症、歇斯底里症等。

(2)帮助你学会正确认识自我和周围世界，使你拥有完善的认知体系，避免因错误归因而导致种种失败。

(3)帮助你恢复爱的能力，使你学会幸福地工作、幸福地生活、幸福地去爱。

(4)使你拥有健全的人格，摆脱自卑、自恋、自闭等不良心态，从而更好地投入到学习、工作和生活中去。

(5)帮助你摆脱因失业、失恋、离异造成的痛苦，教会你应付生活中种种挫折的方法。

(6) 矫治各种人格障碍和神经症。

(7) 为你提供职业咨询指导，帮助你在人生重大问题上正确独立地抉择。

(8) 帮助你度过人生各个发展阶段的种种危机，平安地完成人生的发展任务。

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。

1、笑一笑，十年少；忧一忧，白了头。

2、一个人是在同周围环境的反抗中创造成功的。

3、自古英雄多磨难，纨绔子弟少伟男。

4、世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。

5、猜疑之心犹如蝙蝠，它总是在黄昏中起飞。这种心情是迷惑人的，又是乱人心智的。它能使人迷惘，混淆敌友，从而破坏人的事业。

6、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。

7、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。

8、一切都是暂时的，一切都会消逝。让失去的变为可爱。

9、谦受益，满招损。

10、三人行，必有我师，择其善者而从之，其不善者而必之。

- 11、人们越是看不起别人，自己越是容易被别人看不起。
- 12、虚荣的人注视着自己的名字，光荣的人注视着祖国的事业。
- 13、一切恶行几乎都是围绕着虚荣而生的。
- 14、鱼和熊掌不可兼得。
- 15、失之东隅，收之桑榆。
- 16、塞翁失马，焉知非福？
- 17、一句美好的赞扬，我能多活两个月。
- 18、金无足赤，人无完人。生气是自我惩罚，烦恼是跟自己过不去。
- 19、万事三思而后行。
- 20、愚昧是产生恐惧的源泉，知识是医治恐惧的良药。
- 21、赏心悦目的环境可以使人心旷神怡，奋发图强的气氛可以促人奋进。
- 22、欲生于无度，邪生于无禁。
- 23、把心底的话说出来，就等于替你的心病打了一剂强心剂。
- 24、面向世界，面向未来，面向现代化，努力塑造自己良好的心理品质。
- 25、古语云：知人者智，知己者明。
- 26、与其挖空心思、绞尽脑汁去寻找别人的缺点，还不如轻

轻松地送去一句赞美的话。

27、经不起误会和冤枉，就成不了知心朋友。

28、要打动别人的心，自己的行为必须合乎人情。

29、良好的个性胜于卓越的才智。

30、人类的幸福与欢乐在于奋斗，而最有价值的是为理想而奋斗。

31、天行健，君子以自强不息。

32、心如明镜台，时时勤拂拭。

33、正心以为本，修身以为基。

34、只要你有一颗平常心，就没有想不通的事。

35、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。

36、心理和生理是构成自然人健康的两个方面，它们相互依附、彼此制约、有机统一、缺一不可。

37、心理卫生工作是部队战斗力的重要组成部分，是坚持以人为本，全面发展的必然要求，是新时期部队官兵的热切需求。

38、健康的一半是心理健康。

39、一两重的真诚等于一吨重的聪明。

40、蚜虫吃青草，虚伪吃灵魂。

41、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。

42、既然太阳上也有黑点，人世间的事情就更不可能没有缺陷。

43、不要人夸颜色好，只留清气满乾坤。

44、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。

45、区区与人较是非，其量与所较之人相去几何？

46、爱挑剔的人总是得不到满足，也不会幸福。

47、一忍可以克百勇，一静可以制百动。

48、人生气大多是“心造”的，许多事情换个想法便无气可生了。

49、健康的心灵，是幸福的源泉。

50、命运是不可改变的，可以改变的只是我们对命运的态度。

51、自己能够思考、有勇气行动，才是自由的人。

52、对过去视而不见的人，对未来将是盲目的。

53、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。

54、每个人的生活都不是一帆风顺的，遭遇和挫折是你必须的朋友。

- 55、尊重自己是得到别人尊重的最好办法。
- 56、怨恨不一定会伤害别人，却一定会伤害自己。
- 57、自尊心是个膨胀的气球，戳上一针就会发出大风暴来。
- 58、只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信心，沉浸在生活中并实现自己的意志。
- 59、被人揭下面具是一种失败，自己揭下面具是一种胜利。
- 60、人的眼睛，在失败的时候，方才睁了开来。
- 61、微笑的曲线可以抚平所有的困难。
- 62、为他人服务是在比赛中脱颖而出的唯一办法。
- 63、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。
- 64、一个人的. 勇气产生的力量可以激励无数个人。
- 65、有生命的失败胜过于无生命的杰作。
- 66、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。
- 67、幸运之神会光顾世界上的每个人，但如果他发现这个人并没有准备好迎接他时，他就会从大门走进来，然后从窗户飞出去。
- 68、人生忧乐，存乎一心。情绪影响行动，把握住自己的情绪，就能找到幸福的感觉。
- 69、一个人生活中的阴影，多半是他本人挡住了太阳光所形

成的。

70、月有阴晴圆缺，人有顺逆起伏，面对所处的环境知己知彼、眼亮心明，才能趋利避害、化弊为利。

71、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。

72、气馁，是一个人心理素质低下和意志脆弱的表现，扫除心中的气馁，你就永远不会倒下。

73、不是所有春天都没有忧伤，不是所有的秋风都编织忧愁。

74、亡我者我也，人不自亡，谁能亡之？

75、逆境是强者的财富，是强者的坟墓。

76、遭人嘲笑是不舒服的，因为嘲笑的是你的短处，用短处创造出奇迹就是对嘲笑者最有力的回击。

77、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。

78、正确的比可以比出理想、志气和追求；错误的比只会比出怨恨、丑陋和堕落。

79、人不能也不会没有欲望，但人却不能只有欲望。在欲望面前不懂得适可而止，就会一失足成千古恨。

80、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。

81、重名者必为名所累，重利者必为利所惑，名利之心不可盛。

82、孤立者往往不是别人要孤立自己，而是自己首先把别人视为“另类”。

83、宽宏大量者高朋满座，心胸狭窄者门庭冷落。

84、嫉妒是自己制造出来并把自己关在成功门外的一把锈锁，打开它，你就可以重新与别人站在一条起跑线上，你就能获得赶超别人的信心和力量。

85、随和是随和者广结人缘的通行证，高傲是高傲者封闭自己的铁丝网。

86、心平气和，气和则百病不侵。

87、正确地评估自我，是挑战自我的前提。

88、每个人都会有属于自己人生的辉煌顶点，但每个人都注定要从这一点降落，心浮力难继，宁静可致远。

89、嫉妒属于一种恐惧，它和那种想维持我们对某物的占有欲望一致。嫉妒不是来自我们要失去那种善的可能性的理性力量，而是来自我们要维护的自高自大。

90、世上本来有富于思想和富于感情的两种人，前者造成了以行动著称的人——将军和政治家，后者造成了诗人和梦想者——一切艺术家。

91、在感受到伤害时，人心如果纷乱不安，并且有报复之意，这就叫做愤怒。

92、没有一种本质或状态是或被认为是适合一切人的，同样，所有人也不都追求相同的快乐。

93、被嫉妒的火焰所围困着的人终于如同蝎子一样转动了毒尾刺杀了自己。

94、心理学应当和其它自然科学处于同样地位，应研究看得见、摸得着的东西，那就是行为。

95、胜利所带来的最好之事，莫过于解除了胜利对失败的恐惧感。

96、虚荣促使我们装扮成不是我们本来的面目，以赢得别人的赞许，虚伪却鼓励我们把我们的丑恶用美德的外表掩盖起来，企图避免别人的责备。

97、吾志所向，一往无前。愈搓愈勇，再接再厉。

98、人们都是受到环境的支配，只要有合适的环境，给他任何一个婴儿，要把他培养成什么样的人，就可以培养什么样的人，无论是律师、医生、运动健将、政治家，还是无赖、乞丐都可以。

99、假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨。不顺心的时候，暂且容忍，相信吧，快乐的日子就会到来。

100、你热爱生命吗？那么别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。

青少年心理健康手抄报篇二

在我们的生活中，心理健康是十分重要的，那么关于心理健康的手抄报素材有哪些呢？下面就和小编一起来看看吧。

一个心理健康的人总是热爱人生、热爱生活、珍惜生命的，他们对生活乐观，对未来充满了希望，无论是对社会、还是对自己都是采取极其负责的态度，因而总是满腔热情地投身于生活，总是忘我地在为社会创造财富。对这些人来说，每天都是一个新的开始，每天都是一个新的台阶，不怕困难，

不怕挫折，而且总是踏踏实实、认认真真地向他自己既定的目标前进。这类人用他们自己的行动去体验人生的价值，真切而深刻，所以总能享受到人生的乐趣，反过来更能激起自己积极进取的人生态度。

世界上最困难的是什么？就是如何认识自己。一个心理健康的人，一般能有“自知之明”，就是说，能够正确认识到自己的价值，认识到自己在他人心目中的位置，认识到自己的能力、学识、水平，既不高估自己，不对自己的一些长处和优势沾沾自喜，也不会自卑，过分地贬低自己，决不无缘无故抱怨、自责自己。反之，一个心理不健康的人，便不能恰当地认同自己，或是莫名其妙地自傲，或是无缘无故地自卑，经常有意无意地掩饰自己的不足，心理特别敏感、脆弱，失落感极强，经不起风浪的折腾，存在严重的心理冲突，回避矛盾，无法保持平衡的心理状态。

心理健康的人，在与其他人打交道的时候，有以下这些特点。

1. 不仅在理性上懂得处理好人际关系的重要性，而且总是显示一种积极的、乐于与人交往的态度。
2. 懂得在交往过程中如何尊重人、理解人，从不将自己的观点强加到他人的身上。
3. 能够平等地、宽容地、客观地了解、评价对方，不势利待人，与人相处时，总显示出同情、友善、信任、尊敬等积极的态度。
4. 在与他人的交往中能够注意他人的长处，能较虚心地向他人学习。
5. 当他人有困难时，总能采取真诚的、有效的帮助。
6. 当与他人产生矛盾时，能做到“忍一时之气免百日之忧”，

不主动出击，不“窝里斗”，能进行较好的沟通，并以理智的、合理的方式解决。

情绪最容易反映人的心理状态，也最能影响人的身心健康。一般来说，情绪健康的人有以下这些特点。

1. 没有过分的、不切实际的要求，所以很少有烦恼、不快，精神状态永远是饱满的、乐观的。
2. 在自己的人生遇到麻烦时，能做到泰然处之，决不自寻烦恼或自我折磨；
3. 一般能摆好自己与他人的关系，所以很少有麻烦的、别扭的事情引起自己心理的不快。
4. 有修养，能较好地控制自己的情绪，当自己想发脾气时或暴怒来临时，自己能够意识到，并将其抑制于萌芽状态。

心理健康的人，其人格结构，包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面都能平衡发展；能够完整、协调、和谐地表现出具有自己特色的精神风貌；思考问题的方式是适中的和合理的；待人接物能采取恰当态度，对外界的刺激不会有偏激的情绪和行为；能够与社会的步调合拍，能和集体融为一体。

道德健康是世界卫生组织近几年来对健康内容界定的最新补充。一个道德不健康的人，很难说是一个完全意义上健康的人。那么，什么是道德心态的健康呢？大致有以下几点。

1. 不做损人利己或损人不利己的事。
2. 不仅有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非的能力，而且在自己的行为中去实践真善美，并能与假丑恶进行斗争。

3. 能自觉地遵守社会的各种规范、准则，约束支配自己的行为。

4. 能尽职尽责地完成自己的工作，尽自己的可能为社会多做贡献。

5. 当社会或国家需要的时候，能够无条件地服从，牺牲自己的利益，甚至于自己的生命。

社会是复杂的，人与人之间的关系是比较难于处理的。但是心理健康的人并不因此而畏惧、害怕，而是能面对现实、正视现实、改造现实。对这些人来说，往往能做到审时度势，对周围的事物和环境能够做出客观的认识和评价，并能以积极进取的态度正确对待现实环境，既有高于现实的理想，又不沉湎于不切实际的幻想和奢望中，因而能应付比较复杂的局面；当发现自己处于不利的或困难的境地时，也不惊慌、恐惧，而是冷静地处理，将不利转化为有利，将困境转化为顺境，而且在这个过程中锻炼自己的聪明才智。

智力活动正常，不一定是智力超常（智力活动超常也属于智力活动正常的范畴），而是说，这类人的注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力都是正常的，能较好地胜任自己的工作，头脑清醒，不糊涂，反应敏捷，思维清晰，逻辑性强，该当机立断的时候就当机立断，毫不犹豫。

青少年心理健康手抄报篇三

拥有健康的生理是远远不够的，想要真正的健康成长就要生理心理上的共同健康，下面请看小编带来的心理健康手抄报！

微笑是心理健康的表现 在生活中，微笑有着丰富的内涵。

微笑是自信的象征. 有的人即使在遇到严重困难时，也仍然99

够微笑，好象若无其事。这种微笑充满着自信和力量，就象有一种超凡的魔力。它象阳光一样，可以驱散阴云，把许多人的沮丧、阴郁、恐惧、苦恼的情绪一扫而光，有利于困难的解决。

微笑是礼貌的表示。一个懂礼貌的人，微笑之花会永远开放在他和她的脸上，使接触到他和她的人感到亲切，愉快。

微笑是和睦相处的反映。在现实生活中，如果人人脸上都带着微笑，就会使置身其中的人感到融洽，平和。这种微笑好象有一种磁力，能够使许多人的心灵相通、相近，相亲。微笑也常被当作一种交际手段。有的人只对他想讨好的人微笑，对自己的部下、对晚辈则不微笑，否则仿佛有损于自己的尊严。这种人的笑，不是出自内心，而是一种“皮笑肉不笑”的`笑，它只能使人厌恶，微笑有时也可能是内心忧郁的表露。这种微笑就象阴天过午的太阳，偶尔从云朵的缝隙中露出一片淡淡的光。真诚的微笑是心理健康的表示或标志。能发出真诚微笑的人，总是乐意帮助别人，愿意分担他人的忧伤，减轻他人的痛苦，也愿与人共享快乐。这种共享快乐同分忧伤的感觉，是心理健康的一个重要标志。

善于微笑的人，通常是快乐的且有安全感的人，也常能使别人感到愉快，是性格成熟的表现。健康、愉悦的微笑能增进人际关系，也是不良心理的一剂解药。可见，微笑能净化情绪气氛，消除郁积的紧张和压力，使人们的生活得到鼓舞、欢悦，情趣盎然。

青少年心理健康手抄报篇四

心理健康是健康的重要组成部分，所谓心理健康是指在心理、智能以及感情上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态。根据我们的实际情况和当前的心理特征，心理健康可概括为以下方面：

一、具有正确的自我意识 能够全面正确了解自己与他人的关系，能够自我评价，要自信乐观，确立自己的生活目标，并努力向目标靠近。

二、具有健全的统一人格 能保持气质、性格、能力和理想、信念、人生观等各方面平衡发展，所思所言所作能协调一致。

三、具有开朗轻松的心境 经常保持开朗、乐观、愉快、满足的心境，适度表达和控制自己的情绪，要自尊自重。

四、具有坚强的个人意志 要有较强的心理能力，在挫折、困难、逆境面前不气馁，百折不挠。

五、具有较强的适应能力 正确认识和处理个人和环境的关系，能主动地适应和改变现状。

六、具有和谐的人际关系 用真诚、信任、宽容和理解的态度与人相处，并保持真诚的微笑。

七、具有积极的学习态度 以较强的求知欲望和浓厚的学习兴趣来对待学习，善于学习，刻苦钻研。以上七个方面是相互联系相互补充的，要求我们做到，只要能稳定有效的学习、生活和交往，就达到了基本心理健康的标准。

现代健康概念，早已超出人们的传统认识，它不仅指生理上的健康，还包括心理和社会适应等方面的完好状态。即：身、心两个方面。而心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。

(一)什么是心理健康 心理健康的概念是随时代的变迁，社会文化因素影响而不断变化的。心理学家对心理健康的概念有以下几种说法：“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能，适应社会环境的行为。” “心理健康是指在知、情、

意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志，良好的性格及和谐和人际关系等。” “心理健康是指人的一种持续的心理状态，主要在这种情况下能作良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能。” 我们认为，所谓心理健康，是指对于环境及相互关系具有高效而愉快的适应。心理健康的人，能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和气质。

(二) 心理健康的标准 美国著名心理学家马斯洛为心理健康提出了9条标准：

- 1、对现实具有高效率的知觉；
- 2、具有自发而不流俗的；
- 3、能悦纳自己，悦纳他人，接受自然；
- 4、在其环境中能保持独立，能欣赏宁静；
- 5、注意基本的哲学和道德理论；
- 6、对平常的事物，如朝旭夕阳，甚至每天的例行工作能经常保持兴趣；
- 7、能和少数人建立深厚的友情，并具有乐于助人的热心；
- 8、具有民主的态度，创造性的观念和幽默感；
- 9、能承受欢乐和忧伤。

青少年心理健康手抄报篇五

心理健康的女性一般有下列特征：

热爱生活：心理健康的女性，对生活充满希望和信心，常常就是满怀希望起床，含着微笑入睡，经常感受到自己对社会、对家庭都是有价值。热爱自己所从事的工作，能够把劳动的成果和事业的成功视为最高价值。在现实生活中的，不管环境优劣，条件好坏，都能从实际出发，应付自如。在困难面前不畏惧，不逃避。正视现实，改造现实，具有协调多重角色的能力。

悦纳他人：心理健康的女性，善与人友好相处，喜欢他人，容纳他人，既有知己朋友，又能与周围人保持良好的人际关系。待人宽厚慈善、诚实尊重信任谦虚，不仇恨、不嫉妒、不苛刻、不卑不亢，富有同情心，能客观的理解他人的需要和感情。

自知自爱：有正确的“自我观”，自我意识明确，能正确的评价自己。对自身的优点、缺点有清醒的认识对自己的体态、相貌、情绪状态、气质、性格、智力和能力等方面均有较全面的了解。不仅有勇气承认自己某一方面的不足，而且愿意努力自我完善。

情绪稳定：心理健康、情绪稳定的女性总就是积极的、乐观的情绪占主导地位。能够在焦虑、紧张及恐惧等消极情绪状态中自我调节，不为一时冲动而恶语伤人，也不会因困难和挫折而忧心忡忡。

意志健全：人的'意志品质就是衡量意志健全的主要依据。意志品质包括意志的自觉性、果断性、顽强性与自制力。意志健全的女性，能够主动的支配自己的行动，以达到预期的目的。善于明辨就是非，当机立断，并在执行决断时，坚持不懈，不达目的不罢休。善于调整自己的情绪，有效控制自己的语言与行为。