

# 2023年心理健康手抄报(实用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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 心理健康手抄报篇一

15. 注意培养孩子的善心。古人云：勿以恶小而为之，勿以善小而不为。

16. 教会孩子微笑，微笑面对生活的一切，微笑面对人生。

17. 对孩子不要乱许愿，承诺的事情想尽一切办法也要兑现。

19. 给孩子一定的空间和自由，同时给一定的压力和责任！

20. 向孩子说明，他本身已经很可爱了，不用再表现自己。

21. 从来不说孩子比别的孩子差。

22. 绝不用辱骂来惩罚孩子。

23. 在孩子干的事情中，不断寻找值得赞许的东西。

24. 不要吓孩子。以免造成孩子过分胆小、怕事。

25. 不要当众批评和嘲笑孩子，以免造成心理畸形，失去自信心等。

26. 不要对孩子过分严厉。以免孩子惧怕、害羞不敢发表自己的观点，养成面善心恶的性格。

27. 不要过分夸奖孩子。以免孩子养成“沽名钓誉”的不良习气。

28. 不要暗示孩子做不良的事。比如，打架一定要打回来、自己的东西不给别的吃、乘车不购票等。

29. 让孩子正确树立心目中的偶像。

## 心理健康手抄报篇二

阿苏注：当初看到这句话时，如同一道光从鸿蒙中冉冉升起。现在这句话总在我的心头旋绕，面对自己 and 他人绝望无力无能时，我都会和它相伴。

“一个最困苦、最卑贱、最为命运所屈辱的人，只要还抱有希望，便无所怨惧。”

2、如果做好心理准备，一切准备都已经完成。——莎士比亚

阿苏注：一个人想清楚了、下定决心，真的做好了准备去做某件事情，一切都是去面对的事情，运气也好，机遇也好，困难也罢，过程也好，结果也好，都只是去面对的事情而已，因为都是自己的本分，这是我选的，我对所有的一切负责。

阿苏注：没有哪种人生是最完美的，也许你最不能忍受的生活却是某些人梦寐以求的，你所追求的梦想却是某些人拼命想放弃的。属于你自己的生命的意义才是支撑你人生的内核，其实与任何一种生活和工作无关。

4、向外看的人是在梦中；向内看的人是清醒的人。——荣格

阿苏注：荣格的这句话当时把我击中了，我以为别人有问题，自己很清醒的时候，其实我在做梦。我想清醒的活着，所以我选择了往内看，去潜意识的深处看看真实的自己。

阿苏注：人本主义大师罗杰斯，一个温柔而智慧的小老头，用平和的语言告诉我们，生命是一条河流，在流动中创造，是一个方向，一个过程，你的人生没有抵达终点之前，都是可以变化的，因为你一直在创造你的人生的过程中。

林中有两条路，你永远只能走一条，怀念着另一条。——罗伯特·弗罗斯特

6、一个人所有的东西都可以被夺走，除了一样：人类的最后一个自由——他可以选择在任何特定情况下的态度，选择他面对生活的方式。

7、除非你同意，任何人都不能伤害你。——小罗斯福夫人

阿苏注：小罗斯福夫人的这句话给了我很大的力量，我不允许别人来伤害我，我要好好的保护自己。很多时候不是别人伤害了我们，是我们通过和使用别人来伤害我们。一个人自强自立自主，同时顺势应变，审时度势，既具有自我独立和保护自己的能力，又具有远离危险的觉知和智慧，别人是伤害不了你的，除非你愿意被别人伤害。

8、在人前我们总是习惯于伪装自己，但最终也蒙骗了自己。——弗朗索瓦德

阿苏注：自欺才能欺人，最后忘记了自己在欺骗自己。只有当我们面对自己的真实，就不需要面具了。虽然面对真实是如此痛苦，但心里坦然。

9、健康的人不会折磨他人，往往是那些曾受折磨的人转而成为了折磨他人者。——荣格

阿苏注：可怜之人必有可恨之处，可恨之人必有可怜之处。虐待和受虐是有因果关联的。攻击性强的人，往往在原生家庭里在精神上的和肉体上的备受摧残。

明白这句话之后，我更理解自己，也更理解他人了，无法对他人的过错评价，但能理解他人背后的原因，每个人都不容易，真的。

10、尊重自己是得到别人尊重的最好办法。

阿苏注：以前总在想，为什么别人不尊重我，后来才知道，自己都不尊重自己，别人为什么尊重我，我有让人尊重的能力和实力吗？所以不再渴求别人尊重自己，自己做好自己的事，自己尊重自己，才有可能得到别人的尊重。

11、当前的目标并不在于发现我们是谁，而是拒绝我们是谁。  
——米歇尔·福柯

阿苏注：在电影《熔炉》中看到一句话：以前总想改变世界，最后发现，是我们不让世界改变。自由在于我想要的去追求，我不想要的可拒绝。我们在生活中听到的最多的一句话之一是人在江湖，身不由己啊，可以拒绝敢于拒绝，你可以试试，说出来容易，做起来可不容易。

阿苏注：荣格的语言总是能够冲击人心。你的意识越不能接受的东西，在潜意识里压抑的越深，如同一个皮球，你把它压在水里，你施加的力越大，导致反弹力越强，久而久之，当你的力气越来越小时，它的力量就会越来越强，甚至它就会蹦出水面，让你和所有人大吃一惊。

13、走得最慢的人，只要他不丧失目标，也比漫无目的地徘徊的人走得快。——莱辛

阿苏注：很多人总是在抱怨，我悟性差，我看书慢，我很傻，我不灵活，其实这都是都只是人的特点，不是缺点，人生很长的，我们都要对自己有耐心，慢慢走，走稳每一步，每一步都夯实了，走得久，很重要。不断徘徊，总在原地踏步。步子大了，容易扯着蛋。所以还是慢慢来比较好。

14、良心之声寂静微小，但它传递的距离是人声永远达不到的。——甘地

阿苏注：古人云，为人莫做亏心事，半夜敲门不吃惊。良心和良知永远在一个人的内心深处，你有时可以骗了所有人，却无法欺骗自己，天理良心，作为准则，做事之前都得考虑思量一番，这是我为人处世的核心原则。

15、打不垮我的，将使我更坚强。——弗里德里希·威廉·尼采

阿苏注：艰难困苦，玉汝于成。人生总是在痛苦和欢笑中转换，如同春天只是四季中的一季，快乐也只是七情六欲中的一种，苦难，总是有其因果和意义的，这句话不断的在锻造我精神的筋骨。

18、所有的战争都是内战，因为所有的人类都是同胞。——弗朗索瓦·费奈隆

阿苏注：这句话打破了我的局限性，所有的人都是同胞，所有的人都是人，我们是一体的。人同此心，心同此理。

阿苏注：人生的目的就是成为你自己，成为你自己又在于你不断的'选择，并对选择负责，你想成为什么样的人，在人性、现实、良知、爱、黑暗之间如何选择和平衡，每个人都要找到自己的支撑点。

你才是你的人生的书写者。

阿苏注：梦露在告诉我们怎样爱一个女人，其实也是怎样爱自己，爱他人的艺术，一个人无法面对黑暗，就无法拥有光明，阴阳一体，爱一个人就要爱他的全部，而不是我们想要的东西。能受其苦者，方能享其福。

爱ta如是，不是爱我所想。

21、我们看待事物的方式、而不是事物本身如何，决定着一切。——荣格

阿苏注：叔本华说：世界是我的表象。世界本身并不重要，重要的是你对世界的理解。一个人对于事物的看待方式，有时是人教会的，有时是自我领悟的，阿苏看待事物的方式是真实，或者走在真实的路上。不想眼睛被蒙上，让我面对赤裸裸的真实就好，我会对真实做出反应的。

22、我要扼住命运的咽喉，绝不向命运低头。——贝多芬

阿苏注：哲学上说人的主观能动性，内因决定外因。只有你永不放弃，才有希望和未来。有时那种信念在，那一口气在，很多事情都有可能。

“我们最真实的一面是我们去创造、去征服、去忍受、去改变、去爱的能力，是我们战胜痛楚苦难的力量。”

23、当一个人把自己当成真理和知识的法官时，他将被上帝的嘲笑毁灭。——爱因斯坦

阿苏注：苏格拉底说：我唯一确定的事情就是我的无知。当我自恋时，我总是用这些话来告诉自己，不要自以为是，我的观点只代表我自己而已。

“谁也不能教会谁任何东西。”——罗杰斯，人所知道的，都是自己愿意知道的，其实跟别人无关。

## 心理健康手抄报篇三

其实卫生是处处都必须注意的，在路边、大街上、小巷中，在那些小摊小贩的摊子上，经常做一些油饼、臭豆腐之类的

食品，你可千万不能去买，谁知道他们这些东西是用什么做的，吃了容易生病，甚至造成腹泻、头晕之类的症状。饭前便后要洗手，这也是讲卫生的行为。说到健康，也许有人会说：“吃多了东西也就健康了吧！”其实健康并不在于多吃东西，你还要常运动、多喝水，每天定量吃饭，按时睡觉等等，这样才能做到健康。在报纸上看到过多吃水果、蔬菜、多补充维生素，这样对身体大有好处。卫生与健康是紧密相连的。不讲卫生不仅使身体容易生病，有时连你宝贵的双眼也会受到侵袭。当你接触过钱、霉旧的书之类的东西，你可千万不要去揉眼睛，否则，沾你手上的细菌就会跑进眼睛，这样会使你患上沙眼，导致视力下降。为了有个健康的好身体，平时我们要养成良好的卫生习惯。良好的卫生习惯不是抽象的概念，而是表现为一点一滴的生活小事。比如，要保持个人清洁卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲；饭前便后要洗手；经常打扫环境卫生；适当参加体育锻炼，增强身体免疫力。

人都是在生病的时候，才知道健康的重要性，体会到身体健康是多么地幸福。而健康呢，跟我们平时良好的卫生习惯有关。

良好的卫生习惯可不是抽象的概念，而是表现为一点一滴的生活小事。比如：要保持个人清洁卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲；饭前便后要洗手；经常打扫环境卫生；适当参加体育锻炼，增强身体免疫力。我想，这些理论上的知识在我们读小学的时候，老师家长们曾经教育过我们的。关键是我们得时刻提醒自己。养成一个非常良好的生活习惯。

其实卫生是处处都必须注意的，你看，现在在路边、大街上、小巷中，在那些小摊小贩的摊子上，经常做一些油饼、臭豆腐之类的食品，你可千万不能去买，且不说他们这些东西是用什么做的，光是摆摊的地方就很不卫生，灰尘很容易沾到食物。吃了容易生病。

说到健康，也许有人会说：“吃多了东西也就健康了吧！”其实健康并不在于多吃东西，你还要常运动、多喝水，每天定量吃饭，按时睡觉等等，这样才能做到健康。在报纸上看到过多吃水果、蔬菜、多补充维生素，这样对身体大有好处。！！！！

## 心理健康手抄报篇四

2. 不要太关心孩子。“自己的事情自己做”，以免孩子养成以我为中心的坏习惯。
3. 不要太亲近孩子。让他与年龄相仿的孩子多交往，以免孩子养成性格孤僻的恶习。
4. 不要孩子要啥买啥。让他知道“劳动与所得、权得与义务”的关系。以免孩子养成好逸恶劳的许多性格。
5. 生活中的困难以及一些家庭大事有时可以和孩子商量商量。
6. 对孩子的爱要稳定，不要一会儿晴，一会儿阴。
7. 快乐与孩子一起分享！
8. 对小家伙开心的笑，并希望他(她)也常笑！
9. 帮助孩子与来自不同社会文化阶层的孩子正常交往。
10. 鼓励孩子与各种年龄的人自由交往。
11. 给孩子留出真正的“玩”的时间和空间。
12. 教会孩子骑自行车，游泳，这都是进入社会的一种基本技能。

13. 每天早上与孩子相互问候，让他感受到美好的一天的到来。
14. 夫妻实在要吵架，请一定要记住：避开孩子
15. 每天下班回家看到孩子，首先微笑着问他一遍：孩子，你今天快乐吗？
16. 不给他留有太多的物质遗产，给他一个健康的身体，给他一个健康的心理，一个快乐的人生。
17. 着重进行孩子的生活能力和行为习惯的培养。
18. 只要与创作尘埃有关，不要责备孩子房间里或者桌面上乱
20. 如果有条件，每天晚饭过后和孩子到户外散散步。
21. 给孩子一些钱，让孩子学会理财。
22. 没有得到孩子的许可，不要看孩子的日记与信件。
23. 经常和孩子郊游。
24. 睡前给孩子讲讲故事，让孩子笑着入睡！
25. 给孩子一个主要供他玩耍的房间或者房间的一部分。

## 心理健康手抄报篇五

1. 每天花半个小时和孩子交流。
2. 和孩子在家也要使用文明用语，“早上好，请，谢谢，晚安”等等。
3. 不要总对孩子一本正经，要多和孩子一起欢笑：因为笑声能让孩子更加热爱生活；引导孩子积极、轻松愉快的看待事物。
4. 给孩子讲故事，要有耐心，故事有一定的教育意义。

5. 不要把当年未曾实现的理想强加在孩子身上，想让孩子去实现。
6. 关爱孩子但适当时候适当的惩罚也是需要的，不要护孩子的短。
7. 教育并不一定只是讲道理，有时适当可以采取一些强硬的措施。
8. 结合孩子的表现，每天思考至少一个关于孩子成长的问题。
9. 让孩子养成爱卫生的好习惯。
10. 多听听孩子的声音!——用耐心、用爱心、用开心，心是长着眼睛的!
11. 不要为了提醒孩子，而总是揭孩子的伤疤。
12. 严肃指出孩子的错误!
13. 对幼儿进行艺术教育，培养幼儿高雅的审美情趣，注意引导、丰富幼儿的感性认识，在大自然中加深幼儿的情感体验，是非常有益的。
14. 对于幼儿时期的孩子，不要让他们长时间地和自己的父母住在一起，隔代更亲，不利于教育。也许没有科学道理，但绝对适用。

心理健康手抄报二年级（二）