

最新心理健康手抄报句子(通用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？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

心理健康手抄报句子篇一

- 1、智力正常。
- 2、适应良好。
- 3、情绪稳定、意志正常。
- 4、良好的自我意识。
- 5、有良好的人格。
- 6、良好的人际关系。

心理健康又称精神健康，它是一种持续的心理状态。心理健康的水平大致分为一般常态心理、轻度失调心理、严重病态心理三个等级。

一般常态心理者表现为经常有愉快的心理体验，适应潜力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的潜力。生活中大多数人属于一般常态心理者。

轻度失调心理者表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或透过心理辅导专业人员的帮忙，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。

严重病态心理。表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗就有可能恶化，成为精神病患者。精神病是严重的心理疾病。

1、环境适应问题。在大一新生中较为常见。

2、学习问题。学习上的困难与挫折对中学生的影响是最为显著的。

3、恋爱与性心理问题。中学生处于青年中后期，此时性发育成熟是重要特征，此时恋爱与性问题是不可避免的。

4、性格与情绪问题。性格障碍是中学生中较为严重的心理障碍，其构成与成长经历有关，原因较为复杂，主要表现为自卑怯懦依靠神经质偏激敌对孤僻抑郁等。

5、神经症问题。长期的睡眠困难焦虑抑郁强迫疑病恐怖等都是神经症的临床表现症状。

6、人际关系问题。如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，是中学生面临的一个重要课题。

心理健康手抄报句子篇二

1. 悦纳自我、肯定自我、欣赏自我、发展自我，做一个健康快乐的人。

2. 良好的个性胜于卓越的才智。

3. 培养健康心理，走向成功人生。

4. 快乐每一天自信每一天充实每一天。

5. 坚韧之心，是成功的根基。

6. 活得自在，过得舒服，知足常乐，健康永存。
7. 健健康康做环保，世世代代永得保。
8. 关注身心，储蓄健康，赢得生命辉煌。
9. 多一次健康检查，少一次得癌机率。
10. 记忆我可以忘掉，但我的记性就是很好。
11. 接受环境的变化，弹性地去面对；
12. 有信心有主见；
13. 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》
14. 了解简单的心理调节方法。
15. 人类各有不同的命运，却没有一种命运超越了人类。
16. 如烟往事俱忘却，心底无私天地宽。
17. 被人揭下面具是一种失败，自己揭下面具是一种胜利。
18. 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。
19. 我的心情，由我调节。
20. 微笑，只是一个弧度，对谁都能做出。
21. 教育的一大秘诀就是把虚荣引到适当的对象上来。

22. 笑容挂脸上，幸福在路上。
23. 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。
24. 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。
25. 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。
27. 微笑可以缩短心灵之间的距离。
28. 活动的开展主要分为宣传和送关爱两个部分。一方面通过制作关于心理健康和压力缓解的知识的海报和宣传板，增强同学们关注自己的心理健康意识，让同学们在自我的帮助下走出困境。另一方面通过免费下发各种心理健康资料和解答同学们的疑惑，丰富同学们的心理健康知识，让同学们借助外界的帮助缓解压力和解决困难。
29. 敞开心灵窗户，平坦人生道路。
30. 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。
31. 责人之心责己，恕己之心恕人。
32. 动头动脑防痴呆，动手动脚健康来，笑口常开心愉快，长命百岁最实在。
33. 生活的目标切合实际；
34. 心理健康周“我爱我——关爱健康呵护心灵从我做起”

心理健康手抄报句子篇三

1. 粗茶淡饭消化好，生活规律精神足，扭腰伸腿体力佳，一日三笑快乐多。
2. 带来步履沉重的忧愁！带走心情轻松的快乐！
3. 打开心灵的窗户，让阳光进入；敞开心扉，缔造美丽人生。
4. 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。
5. i——gigikan
6. 半杯茶，赢过一壶酒；一辈子，胜过万点烟。
7. 爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。
8. 健康良好的心理是取得成功的开端。
9. 人无泰然之习性，必无健康之身体。博弈圣首藏。
10. 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。
11. 用“心”呵护心的健康。
12. 为你推开心灵之窗，让心灵撒满阳光。
13. 怨恨不一定会伤害别人，却一定会伤害自己。

14. 敞开心扉，迎接幸福。

15. 放飞一片心灵，拥抱一份健康。

16. 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。

17. 笑对世界，你将会全身洒满阳光。

18. 让心灵沐浴阳光，让快乐充溢胸膛。

19. 心理健康的十大指标：1. 正确地了解自己；2. 生活的目标切合实际；3. 有个性但不张扬；4. 非常顾家，但也广交朋友；5. 安心做好自己的工作；6. 有信心有主见；7. 能够正视自己的缺点；8. 有较强的抗挫折能力；9. 接受环境的变化，弹性地去面对；10. 适度地发泄情绪和控制情绪。

22. 雄心出胆略，恒心出意志，信心出勇气，决心出力量。

23. 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。

24. 世界上最爱你的人，就是舍得花时间陪你的人。

25. 父亲的健康，好像坚固的房子，可为家人遮风避雨。

26. 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。”

27. 健康的心灵，为你添上飞翔的翅膀。

28. 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。
30. 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。
31. 性格的沉稳在于心理的成熟。
32. 世界上唯一有价值的东西，就是一个人充满活力的灵魂。
33. 普及心理健康基本知识。
34. 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。
35. 认识生命、欣赏生命、热爱生命、珍惜生命。
36. 快乐不是因为拥有的多，而是因为计较的少。
37. 人生有缘才相聚，何必与人过不去。人逢花甲叹时短，我命在我不在天。
40. 接近那一点心距，成就那一份健康。
42. 微笑的曲线可以抚平所有的困难。
43. 心理健康哪家强上海上音他最强。
44. 人的眼睛，在失败的时候，方才睁了开来。

心理健康手抄报句子篇四

1. 想修剪自己来迎合每一个人的人将很快迷失自己。

2. 天下无易境，天下无难境；终身有乐处，终身有忧处。
3. 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。
4. 放飞心灵，快乐自我。
5. 心灵约定与你您牵手，敞开心怀，拥抱快乐。
6. 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。
7. 让我们张开翅膀飞进“心理”。
9. 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》
10. 男人觉得现在的女人不贤惠，女人觉得现在的男人不靠谱。
11. 给心灵沐浴，美丽从心开始。
12. 人生不必苛求完美，只要你拥有一个轻松自我的微笑，只要你拥有一份向上进取的心境，只要你满意于自己的踏实努力，便能够好好地欣赏到别人，别人也能欣赏你。
13. 我愿意帮助你，因为你有困难会难过，你难过我也难过！
14. 倾诉一分钟的烦恼，享受一小时快乐！
16. 胜利者不一定是跑得最快的人，而是最能持久的人。
17. 开心笑一笑，幸福来报到！
18. 透彻的心灵让我们更快乐。

19. 健康的一半是心理健康。
20. “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。”
21. 不懂得法律，检察官会告诉你，不爱惜健康，阎罗王会召见你。
22. 打开心灵之窗，外面充满阳光。
23. 你把笑话当真话说，我还是把笑话当做笑话听。
24. 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。
26. 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。
27. 操心、劳心，病痛最忧心；细心、关心，健康最安心。
28. 十个想法不如一个行动。
29. 心理健康人人好，身体健康比天高。
30. 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。
31. 生命如同寓言，其价值不在与长短，而在与内容。

心理健康手抄报句子篇五

1. 平时没有跑发卫千米，占时就难以进行一百米的冲刺。
2. 揭开心结，为心灵找到休憩的乐土。

3. 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。
4. 走心或走肾根源都是走眼或者走了眼。
5. 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。
6. 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。
7. 多疏多果多动，少油少盐少怒，现代优质人。
8. 青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状态。
9. 舞动心灵，点亮心灯，携手心扉，相约健康。
10. 既然太阳上也有黑点，人世间的事情就更不可能没有缺陷。
11. 人间自是有情痴，此恨不关风与月。
12. 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。
13. 嘴角迷人的微笑，心理健康的良药。
14. 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。
15. 敞开*山的底层-心理让阳光照耀进来。
16. 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。

17. 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。

18. 毁掉婚姻总好过被它所毁。——欧文·亚隆《当尼采哭泣》

19. 你必须只有内心丰富，才能摆脱这些生活表面的相似。——王朔《致女儿书》

20. 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。

21. 情绪犹如温度计，能使人沸腾，也能使人冷却。

22. 心的天空，让我们帮你点亮。

23. 能够正视自己的缺点；

24. 越想要离开某个地方，这最后时光的工作就做得越好。

25. 一种生活的艺术是微笑面对人生。

26. 养成良好的习惯，走向成功的人生。

27. 乐观者能在危难中看到机会，悲观的人在机会中看到的是危难。

28. “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，“喜怒哀惧”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。

29. 敞开冰山的底层一心理让阳光照耀进来。
30. 与压力“和解”，和乐观“牵手”。
31. 沟通心灵，让咨询抚平心灵的褶皱。
32. 多一点健康关注，少一份家庭担忧。
33. 只要你有一颗平常心，就没有想不通的事。
34. 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。
35. 快乐之源，健康也；健康之本，快乐也。
37. 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。
38. 健康的心灵是幸福的源泉。
39. 探索心灵奥秘，展现个*自我。
40. 聆听心灵之声，灿烂从心开始。
41. 最彻底的报复，是原谅和遗忘。
42. 爱心恒心自信心，心心相映；亲情友情同事情，情情关怀。
43. 没有人可以无私到忘记自私。
44. 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！

45. 健康的心理，能使人不断地改造自己，以使自己悟出生活之道。

46. 把爱心当做启蒙的雨露，用真情唤起心灵的共鸣。

48. 生理健康使我们强壮，心理健康使我们豁达。

49. 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！

50. 个人的病痛，全家的心痛，健康的身心，全家的安心。

51. 安心做好自己的工作；

52. 朝七暮五去办公，周休二日去运动，健康一生不是梦。

53. 世界上没有比快乐更美丽的化妆品。

54. 有健全的心理，争做健康的卫士。

55. 保持健康体态，远离驼背；注意用眼卫生，摆脱近视。

56. 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。

57. 爱心恒心自信心，心心相映；亲情友情师生情，轻轻关怀！

58. 为了笼子买只鸟——牧之《18岁以后懂点心理学》

59. 尺有所短、寸有所长，把握生命全过程，展示心中一片天。

60. 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。
61. 浇树浇根，知兵知心。
62. 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。
63. 乐观是健康的前提，健康是幸福的资本。
64. 人生如梦，梦如人生。心中有梦，生活才过的踏实，生命才变得美丽；心中有梦，才有成功与喜悦的相随，才有阳光与甘露的相伴。
65. 有时，太爱也是一种压力！
66. 清静心看世界，欢喜心过生活。
67. 人生就像一张磁盘，烦恼可以删除，快乐可以拷贝。
68. 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。
69. 一切都是暂时的，一切都会消逝，让失去的变得可爱。
70. 完美心灵，你我共创。
71. 快乐学习，快乐生活。
72. 不是所有春天都没有忧伤，不是所有的秋风都编织忧愁。
73. 人们越是看不起别人，自己越是容易被别人看不起。

74. 认识心理异常现象。
75. 快乐每一天，自信每一天，充实每一天，感恩每一天。
76. 只要你知道自己该去哪里，全世界都会给你让路。
77. 吃得巧，动得妙，身心健康才是宝。
78. 不管发生什么事，都要对自己说“不要紧”，因为积极乐观的态度是解决和战胜任何困难的第一步。
79. 一个人是在同周围环境的反抗中创造成功的。
80. 正确地了解自己；
81. 倡导和谐心态，崇尚健康心理。
82. 一切应激反应，都是为了维持、恢复或重建心理动态平衡。
83. 把每次逆境和挫折都当作提升自己的机遇。
84. 不管雨下得多大、连续下几天，总有晴天的时候。所以无论遇到什么困难，都要以积极的心态去面对，坚信总有雨过天晴的时候。
85. 世界上除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败。
86. 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。
89. 敞开心胸一片天，放飞心理健康梦。
90. 心态决定我们的生活和人生。

91. 给自己的内心打开一扇可以迎接光明的窗户。
92. 人有了奋斗目标，永远也不会迷航。
93. 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。
94. 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。
95. 能使愚蠢的人学会一点东西的，并不是言辞，而是厄运。
96. 一切都是暂时的，一切都会消逝。让失去的变为可爱。
97. 心理工作是打开我们心灵之门的金色钥匙。
98. 心与心的交流，让生命更加平等。
99. 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。
100. 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。
101. 非常顾家，但也广交朋友；
102. 瀑布跨过险峻陡壁时，才显得格外雄伟壮观。早安！
103. 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》

104. 朋友就是财富，有时一句话就能帮助你扭转乾坤，人际关系是生产力啊！

105. 顺道朋友，同路时的确是真心。

106. 适度地发泄情绪和控制情绪。

108. 以情绪为准则，是指注意情绪的生活态度。情绪本来不受自己的意志所支配。这种看重情绪的生活态度是神经质患者所共有的。森田疗法要求对于不受意志支配的情绪不必予以理睬，让我们重视符合自己心愿的行动。当患者认为自己有病，并对症状感到精神负担时，医生就告诉患者“这不是症状，只是一种情绪”，能体现你的价值的是行动以及行动达到的效果。

109. 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。

110. 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。

111. 心理工作是我们精神生活的良师益友。

113. 成为自己的存在——欧文·亚隆《当尼采哭泣》

114. 每个人管好自己的生活就是在给宇宙输送正能量。

115. 争当无偿献血者，争做可爱水城人。

116. 好的营养来自平衡的膳食，好的身体来自合理的运动。

117. 宽容能让别人愉悦，自己也快乐，刻薄让他人痛苦，让自己也痛苦。

119. 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。

120. “人是思维的芦苇。”这是我们人类心里活动的一种事实。人是一种必须思维的动物，这是人自身的一种本性。然而，反过来说，如果因为认为不思考不行，便不断努力对自己和自己的心思进行鞭策，这样的做法，就像企图拿手来推动电机，帮助电机加快速度那样，这种努力是徒劳无益的。人们如果都能适应各自现实的境遇，听其自然地与之相碰撞、相接触顺应其时态随机应变，就会发挥出火花迸发似地思维功能的作用。如果企图硬性地勉强去思考，就像把炉膛里塞满劈材那样，只是一味冒烟却烧不出火焰。

121. 快快乐乐身体好，健健康康我做到。

122. 让你的心灵沐浴在阳光之下，打开你的心房去感受那满园花香。

123. 让心挣脱束缚，让梦不落飞行。

124. 快乐吸收好，心灵更美好！

125. 展露笑容，拥抱幸福。

126. 健康的一半是心理健康。透视心灵，关注成长；触抚生命，助人自助；挖掘潜能，完善自我；心理健康关注你我他。

128. 阳光总在风雨后，快乐总在倾诉中！

129. 健康从心开始。