

心理健康手抄报文字内容(模板5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

心理健康手抄报文字内容篇一

1. 和孩子一起看他喜欢的动画片、一起听他爱听的故事等。
2. 和孩子一起玩游戏、锻炼身体。
3. 控制孩子看电视的时间，每天在半个小时到一个小时之间。
4. 多让孩子看一些少儿节目：动画片、益智节目等，少看动作片、连续剧。
5. 孩子看电视时，家长们适时地陪他们一起，并且对里面的内容作一些讲解与讨论。
6. 春天可以和孩子骑自行车去郊游，夏天和孩子一起去河边游泳，秋天则背着铁锅和孩子去野炊，冬天一家三口在野地上打雪仗，堆雪人。
7. 允许孩子收集各种废弃物。
8. 孩子的朋友来做客时要表示欢迎。
9. 和孩子下棋，让孩子知道落子无悔，教育他对自己所做事要负责任，同时下输了要承认，家长有时也要放手让孩子赢一两盘，这对孩子来说很重要。

心理健康手抄报文字内容篇二

引导语：心理健康手抄报的内容可以写什么呢？接下来是小编为你带来收集整理文章，欢迎阅读！

面朝大海，春暖花开，你为自己描绘了桃花源般的精神家园。我们以为你的内心阳光明媚，我们以为你的人生桃花朵朵开。可我们没有想到，你会作出那样的选择！多少人为你握腕叹息，多少人暗中为你哭泣。你，一个满腹经纶的旷世奇才，为世人留下美丽的诗篇，自己却长眠于冰冷的铁轨。可悲可叹，海子。我们读懂你的诗句，却读不懂你内心的忧郁。或许，你忧郁的眼睛常常诉说着你对生活的不满，对情感的无奈。可是，你为什么不把你的内心世界展现给你的亲人或朋友？难道是对他们的不信任？或是，孤独的你已经习惯于孤独地咀嚼自己的孤独？我们不明白，你可以写出无数的经典之作，却不能道出你内心的苦闷？我们也不赞同，你用轻生的方式来倾诉你哭泣的内心。

有人说，你是一个有心理疾病的人。但我说，你是一个内心封闭的人。内心封闭使你

看不到外面的阳光，使你只会一个人躲在阴暗的角落独自饮泪。

现在，回想已随风而去的你，我们只有感叹。

最近，我常常想，一个人，拥有健康的身体固然重要，但拥有健康的心理更重要。否则，健壮的身体毁于一念之差是瞬间的事。相反，身体残缺，内心完美，却可以活出美丽的人生。你看07年感动中国的十大人物之一“丽姐”——李丽，从小患有小儿麻痹症，年轻时好不容易与轮椅说再见，可一场车祸又逼她不得不与轮椅长期作伴。试想，遭受这样不幸的命运，有多少人能坦然地面对？有多少人能够笑着去选择辍

新的生活?有的人，或许只会整天以泪洗面，怨天尤人，甚至走轻生之路。我们的丽姐她说不，她穿上漂亮鲜丽的衣服，以“丽美人”的姿态出现在世人的眼前。她要告诉人们，不幸的遭遇可能会改变你的人生道路，但健康积极的心态也可以改变不幸的命运。她认为，面对生活的磨难与挫折，坚强的意志诚然重要，但健康的心理又岂能忽视?因此，她创办了“李丽家庭教育工作室”，帮助成千上万的中学生和服刑人员，帮助他们积极面对生活，面对未来。

她每天为很多人的心理健康而努力工作，她在努力工作中实现自己的人生价值，塑造美丽的人生。

我们比李丽幸运，因为我们拥有健康的身体，那我们又应该怎样去面对自己的人生?那些因为一时挫折而一蹶不振的人，那些因为所谓的失恋而自暴自弃的人，那些垂头丧气，脸上总是阴云密布的人，想想我们的丽姐，或许会有新的改变吧。

爱能燃起生的希望，爱能坚定生的信念。让爱走进心灵，让爱传遍。——题记

(一) “永远爱着你”

山崩地裂，无情的四川大地震催倒了房屋。一块块砖瓦，一根根横梁，重重压在一位母亲脊背上。在这生命的终结时刻，这位母亲用她的血肉之躯为孩子筑起了一道坚固的屏障。

当救援人员发现她时，她已飞往天堂，然而她的生命在孩子身上得以延续，她用自己伟大的母爱拯救了孩子。

在孩子的襁褓中，救援人员发现了一部手机，上面写着：孩子，假如你还活着，记住：我们永远爱着你。

多么伟大的`爱，她给了孩子生的希望。

(二) “这是我们的职责”

在抗震救灾的战场上，闪现着一位位白衣天使的身影。忙忙碌碌的他们没有一刻停歇，汗流浹背的他们来不及喝上一口茶。面对奄奄一息的伤员，他们用自己神奇的双手，托起了灾区人民明天的太阳。

“这是我们的职责，我们没有理由休息，因为时间就是生命。”一句话说出了白衣天使的心声。他们把爱化作了一叶扁舟，驶进灾区人民的心，他们的鼓励也让灾区人民坚定了生的信念。

多么崇高的爱，多么真诚无私的爱。

(三) “一线希望，百倍努力”

灾难发生后，温总理第一时间赶到了抗震救灾第一线。他已是60多岁的老人，却用自己的双手在废墟中寻找幸存的生命。他劳累了，却没有休息；他受伤了，却没有放弃。

他怀揣着党中央对灾区人民的关爱来视察民情。当他看见无数尸体被抬出来时，他流泪了。他与党中央的爱让全体中华民族的子孙感动。

总理说：“只要有一线希望，我们就要尽自己百倍努力，我们绝不放弃，时间就是生命。”他的鼓励让灾民们看见那绿色的希望。

多么博大的爱，多么温暖人心的爱。

无情的地震夺走了四川同胞的家园，吞噬了他们的生命，但却增强了我国人民的凝聚力，唤醒了炎黄子孙的爱。

我相信，让爱走进心灵，让生命之花开遍神州大地。血脉将

创造奇迹!

心理健康手抄报文字内容篇三

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。

心理健康手抄报文字内容篇四

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。！！！！

心理健康手抄报文字内容篇五

1. 和孩子一起读书，家长可以看看报，一个好的学习伙伴很重要。
2. 孩子在家学习，家长切莫搞一些娱乐活动，一个舒适的学习环境很重要。
3. 不要逼孩子学自己不喜欢的东西。
4. 不要因为孩子的成绩而责骂孩子。
5. 不要因为孩子试卷上的低分而认为孩子没有出息。
6. 教他(她)足以带来成就感的知识：古诗、数字、故事、家务、玩耍、交朋友……
7. 教育孩子读好书、好读书
8. 不要对孩子的学习成绩表示太大的关注，那样会造成孩子学习紧张，压力增大。
9. 不要把孩子的成绩与其他孩子相比，要分析一下造成这种现象的原因，反思一下有没有自己的责任。

10. 孩子的房间要有自己的书桌，书桌上要有几本自己爱看的书籍，如《格林童话》、《伊索寓言》等。

心理健康手抄报内容（二）