

# 2023年我爱我心理手抄报内容(优秀5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 我爱我心理手抄报内容篇一

黄金诚然是宝贵的，但是生气勃勃、勇敢的爱国者却比黄金更宝贵。 ——林肯

除非你能消除人类的爱国之心，否则世界就永远不会太平。 ——萧伯纳

人类最高的道德是什么？那就是爱国心。 ——拿破仑

爱国是文明人的首要美德。 ——(法)拿破仑

爱国主义就是千百年来固定下来的对自己祖国的一种最深厚的感情。 ——列宁

谁不属于自己的祖国，他就不属于人类。 ——海涅

**【祖国在我心中手抄报内容资料：爱国故事】**

## 我爱我心理手抄报内容篇二

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。

## 我爱我心理手抄报内容篇三

与其忍辱生，毋宁报国死。——何香凝

此生谁料，心在天山，身老沧洲!——陆游

四万万人齐下泪，天涯何处是神州。——谭嗣同

苟利国家生死以，岂因祸福避趋之!——林则徐《赴戍登程口占示家人》

头颅肯使闲中老?祖国宁甘劫后灰?无限伤心家国恨，长歌慷慨莫徘徊。——秋瑾

《柬某君》夜视太白收光芒，报国欲死无战场!——陆游

当须徇忠义，身死报国恩。——李希仲

瞞人之事弗为，害人之心弗存，有益国家之事虽死弗避。——吕坤

## 我爱我心理手抄报内容篇四

恨不抗日死，留作今日羞。

国破尚如此，我何惜此头。——吉鸿昌《就义诗》

渴饮美龄血，饥餐介石头。

归来报命日，恢复我神州 ——吉鸿昌《无题》

我们爱我们的民族，这是我们自信心的泉源。——周恩来

为中华之崛起而读书。——周恩来

大江歌罢掉头东，邃密群科济世穷。面壁十年图破壁，难酬蹈海亦英雄。——周恩来

人民不仅有权爱国，而且爱国是个义务，是一种光荣。——徐特立

我死国生，我死犹荣，身虽死精神长生，成功成仁，实现大同。——赵博生

英雄非无泪，不洒敌人前。男儿七尺躯，愿为祖国捐。——陈辉

祖国如有难，汝应作前锋。——陈毅

锦城虽乐，不如回故乡；乐园虽好，非久留之地。归去来兮。——华罗庚

## 我爱我心理手抄报内容篇五

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。