

最新心理手抄报(优秀8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

心理手抄报篇一

作为一名心理部成员，我深刻地体会到，心理学对于我们的成长和生活都有着非常重要的影响，心理学知识也都在实践中得以充分地运用。在这一年的参与中，我经历了成长和收获，更重要的是收获了很多关于心理学的体验。

第一段：心理学的重要性

心理学在我们的成长和生活中扮演着至关重要的角色。在学习心理学的过程中，我们了解到了人的内心世界的奥妙，了解到了人类普遍的心理需求和心理疾病，以及如何处理这些问题。除此之外，心理学还能提高我们的情商，让我们更加聪明、善良、理解他人的感受和情绪。因此，学习心理学知识对于我们个人的成长和生活都有着非常重要的影响。

第二段：心理部的组织和职责

做为一名心理部成员，我们的主要职责是为校园内的学生提供心理咨询服务，帮助学生解决心理问题，提升他们的心理健康水平。我们在活动中会收集反馈，通过不断发展和完善心理英语课程，在课堂上为学生提供实用的解决方案，同时采取相应的措施来帮助有问题的学生。

第三段：我们的工作经验和成果

我们的工作经验和成果包括以下几个方面：

1. 针对学生需要提供针对性的诊断和指导，并及时解决相关问题。
2. 为各种活动进行心理辅导，建立起一个宽容、理解和支持的社区氛围，使学生们感受到温暖和关心。
3. 制定健身计划，以促进身体健康。
4. 不断发展心理课程，提供学生们处理情绪和问题的技巧。

以上成果都得到了学生们的认可和支持，并实现了我们心理部提供心理服务的宗旨和愿景。我们将继续想学生们提供更好的服务。

第四段：我们所期望的

我们希望为大家提供一个温馨、积极能量和正向思想的平台，为学生们的身心健康贡献力量。我们也期待未来能够继续开拓新领域，比如举办更加创新和深入的课程，或者与其他校内机构合作来举办活动、分享知识等等。从短期到长期，我们相信我们的付出将会得到更多的认可和回报。

第五段：对心理学的热爱和信仰

最后，我想谈一谈我们对心理学的热爱和信仰。我们相信心理学的伟大，我们相信学生们可以通过心理健康和情绪管理来获取更加美好的生活。我们的信仰让我们更加努力，更加有动力去探索和应用心理学知识，进一步提升学生们身心健康水平。未来，我们也希望能将这种信仰传递给更多人，让更多学生从我们的服务中受到启迪和启发，理解身心之间的奥秘，并为自己打造更加美好的未来。

总结：以上就是我对心理部经验和体会的总结，心理部为大家提供了一个很好的平台，让我们深入了解心理学的知识。

我们相信未来会有越来越多的人对心理学和心理健康有更多的关注和认可，学生们也会从这些知识中受益匪浅。

心理手抄报篇二

“真想快点忘了那件烦心事！忘了它我就能以崭新的姿态去追逐幸福了！”有些事你越想忘就越忘不掉。你本可以过得更舒心更快乐，结果却被心头的巨石压得苦不堪言。

生活中，有些人迫切地“想过上幸福的生活”，并也在为之而奋斗，可结果却不尽人意。有些人整天一副吊儿郎当的样子，活得稀里糊涂的，却能得到幸运之神的垂青。你不觉得上述情况有点不公平吗？可遗憾的是，就心理咨询案例来看，这都是千真万确的事实。

追求幸福有错吗？追求幸福就只能得到不幸的下场吗？会不会是你“努力的方法”不对头呢？那到底怎样才能得到幸福呢？你如果正为不幸而苦恼，我建议你把本书从头到尾好好地读一遍，本书能清除掉你心头的巨石。它会以最科学最明了的方式告诉你该如何面对自己，如何对待他人，如何制造出让双方都满意的幸福感。

本书用通俗易懂的语言阐述了“认知心理学”与“记忆心理学”的精华，希望你在阅读之后能早一天过上多姿多彩的生活。

近几年的美国心理学界十分关注被称作“白熊实验”的认知研究与记忆研究。美国心理学家把想忘记的事称为“白熊”。“白熊实验”就是探讨怎样才能让人彻底忘掉某事的实验。实验结果表明，你越告诉自己“不要去想白熊”，“白熊”的形象就越会在你的头脑中时隐时现。也就是说，你越想忘掉某事，记住它的几率就越高。

心理学家把这种奇怪的现象称为“精神控制讽刺过程”。即

如果你强迫自己做些禁欲精神训练和自我启发，也许到头来只能起到反作用。“越想做好越做不好”的现实会让你倍感痛苦。而这种有心栽花花不开的痛苦却理直气壮地折磨得你痛不欲生。抛开这些理论不说，你想获得幸福，首先就得清醒地认识到自己心中存有“白熊”的事实，其次你还得掌握驯养它的方法。

尊敬的心理学家魏格纳先生是本领域的开拓者之一，他在前些天召开的学会中发表了这样一段讲话：“人如果没有”可想“的事，也就没有”不要去想“的事了。”

我认为这句至理名言一针见血地指出了人的特点。你要是想着：“赶紧把那件事忘了吧！”就等于在提醒自己：“哎？我想忘掉”什么事”来着？”这样一来你就又把想忘掉的事回忆了一遍。

记忆的“讽刺机关”会在你不知情的情况下悄悄开启，你如果总这样自虐地回忆那件事，时间久了就会形成精神创伤。

放心，有我在你还怕什么！我会用最新的心理学知识向你详细介绍具体的“对策”。如果你连自己的心理问题都解决不了，还怎么和别人相处呢？更遗憾的是，不少时候你的处理都产生了“南辕北辙”的效果。

你如果能掌握认知心理学与记忆心理学的精华，就能大大降低错误处理问题的几率。只有对症下药才能消除焦虑与不安。照我说的去做吧，错不了！

做到下列四步你就能变成“理想中的自己”了。即：振作起来；正确地看待问题；成功地与人交往；变得人见人爱。

你必须改变自己的性格。性格改变，人生的“色调”才会改变。你可以把仅有一次的人生渲染成黑、橙、蓝等各种颜色。在此，我真挚地祝福你拥有多姿多彩的每一天和一个幸福快

乐的人生。

文档为doc格式

心理手抄报篇三

在大学里，我们除了学习专业知识外，还可以从各种社团和组织中学到很多实用的技能和知识。作为一名大学生，参加学校心理部的工作成为了我人生中难得的一次机会。在这里，我对心理学有了更深刻的理解，并学到了很多有用的心理技巧和方法。接下来，我将分享我的心理部心得体会，以便更多的人了解心理学和心理调适。

第二段：心理部的工作

在心理部的工作中，我主要负责接待咨询者并协助心理咨询师进行咨询工作。在这一过程中，我深刻地感受到了心理学对于人们生活的影响。人们生活中常常会遇到各种各样的难题和问题，如果没有足够的心理调适能力，就很可能陷入困境甚至走向自闭、抑郁等心理问题。而心理部的工作就是帮助咨询者找到适合自己的心理调适方法，并启发他们积极面对生活的种种挑战。

第三段：学到的心理技巧

在心理部的工作中，我学到了很多心理技巧和方法。其中，最重要的是倾听。倾听是有效的沟通的基础，只有真正倾听了对方的内心感受和需求，我们才能更好地帮助对方。同时，在倾听的过程中，我们要学会给予合适的回应和支持，让咨询者感到被理解和认同。此外，我还学到了一些缓解情绪的方法，比如深呼吸、放松训练、情绪发泄、自我暗示等。这些方法可以帮助咨询者缓解压力、控制情绪、放松心情。

第四段：心理部的意义

心理部的存在有着重要的意义。它不仅帮助了许多人解决了他们内心的问题，还促进了大学校园心理健康的普及。在一个心理健康的校园氛围中，每个人都可以自由而愉快地学习和生活。此外，心理部的工作还能培养年轻人的情感智慧和社会责任感。在咨询实践中，我们要求自己做到真诚、专业、责任、保密。这些精神和品质对于我们今后的成长和发展都有着重要的意义。

第五段：总结

心理部的经历成为了我大学生生活中重要的一部分，我从中学到了许多有用的心理知识和技巧，同时也感受到了心理健康对于人们的重要性。希望更多的人能加入心理健康工作中，帮助更多需要帮助的人。同时，我们应该从小事做起，提升自己的情感智慧和社会责任感，成为更好的人。

心理手抄报篇四

作为一名心理系的大学生，我曾经在学习、实践、交流中获得了许多关于心理学的认识和体验。而最近我在实习的心理部门中，更是加深了我对心理学的理解和体会，让我对心理学的价值和意义更加深刻地认识。本文将从五个方面来述说我在心理部实习的心得和体会。

一、激发兴趣——尝试多元化的实践

我在接触心理学这门学科之前，其实与它毫无交集，只是在学校课程中稍微学习过一些心理学的概念和知识。但随着深入学习，我越发发现自己对心理学有了很大的兴趣。而在心理部实习中，我得以更加深入地了解 and 体验心理学的多方面内容——比如参与心理咨询的实践、参与问题少年青年集体教育等。而这些实践，也进一步激发了我对心理学的兴趣和热情。

二、提高能力——锤炼专业的技能和素养

在实际工作中，我们不仅要具备心理学的专业知识，还需要具备一些实践技能和素养。比如：如何与当事人进行有效地沟通，如何系统地分析和解决问题，如何确保工作的科学性和规范性等。这些要求也促使我在实习中锤炼自己的实践能力，并进一步提高专业素养。而在锤炼能力和素养的同时，我也深刻认识到，心理工作并非单纯的技能操作，而需要我们选择合适的方法和样式，以便更好地服务于当事人的需求。

三、拓展视野——了解社会和职场的现实

在心理部实习过程中，我不仅接触到了社会和职场的真实情况，而且还了解了不同职业中的各种心理需求，比如考生、医护人员等。同时，很多心理工作者也会分享并传授一些职场经验或者是职业规划，帮助我们了解心理学的应用和意义。而这些视野的拓展，让我对职业规划和个人成长的方向，有了更深入的思考和认识。

四、提高情感智慧——探寻人性中的共性和差异

心理学是关于人的一个学科，而处理各种与人有关的情境和问题，需要不仅要求我们需要掌握专业知识，而且需要提高情感智慧。这是一种对人的认知，渐进地认识人的情感，理解人的表层与深层需求。而实践的过程中，我们也越发发现，人性中不仅有共性，也有差异，只有在强化自我情感管理基础上，才能更好地处理各种情感问题。

五、圆满收获——发现自我价值和意义

如今，我已经完成了一段有意义的心理部实习历程。在这个过程中，我不仅充实了自己的知识储备，还发现了当心理工作者的自我价值和意义。在心理部实习这个平台上，我收获了很多人生经验和感悟，提高了自我认知和素质，更重要的

是，去认识和帮助很多需求帮助的人，这也给我带来了更多较高的乐趣和智慧。

总的来说，在心理部实习中，我深入领略和认识到了心理学的价值和意义，同时感受到了人的情感和人性的深刻。这个实践经历，让我不仅能够更好地认知人性中的共性和差异，更能从情感智慧、专业素养和生活格局三方面提升自我，为自己的人生规划和价值实现做好了充分的铺垫。

心理手抄报篇五

现在的社会，发展迅速，而人心也在随着社会的变化，越来越深不见底。心理咨询师，是一个重要且必不可少的职业，有时甚至比医生还更重要，可能会危机到一个人的生命。心理，往往是最重要的。一个人是否成败，或生死一念，最终的支配者。心理咨询师，是一个伟大且光荣的职业。

先来阐述一下我为何想当那个冒着巨大风险的职业吧。我从小就很自来熟，且我不是那种非常不顾及别人感受的。遇到极端情况时，我一般先冷静下来，搞清问题的根本，最后再去劝解，这也是心理咨询师必备的一点。俗话说：“医者不自医。” 当一个心理咨询师，首先自己就要拥有强大的心理。好的心理咨询师，自己心理也强到无人可以打败。举个例子，假如全世界都指责他，他也能克服如此的困难。其实，世界上没有什么难到登天的事，只有懦弱的心理。全世界都指责你，可是你再抬头看看天，天指责你了吗？低头瞅瞅地，地抗议了吗？所以遇到难事，不要先想如何去逃避。怎么逃避，那件事还是存在的，你不管怎么逃避还是要去做的。还不如一开始就对自己说：“加油，我可以做好。” 这样，即使没有做好，自己的心态还是好的，世界都打败不了你。所以，自己的心态也是重要的。

坏处：学习以后，会有很多人喜欢和你聊天，再跟你聊天以后也会倍感轻松，因为你可以理性兼感性的为他们解决心理

问题。不过如果你不能处理好别人投给你的这些情绪“垃圾”，那么长时间的你也会有一些消极情绪或者是被动感觉。因为总在这种环境中，所以很容易被同化。我有一个姐姐，以前当过心理医生，后来就是因为情绪压力太大，最后辞职了，有一段时间总是郁郁寡欢，情绪低落。所以一定要学会排解这些别人的情感问题，千万不要加注在自己身上。

心理学，是一门热门职业，也是一门重要的职业。学好心理学，利人利己。

心理手抄报篇六

我们都是情感动物，尤其在这个变革的年代“annehartman”总部设在波士顿“boston”的职业投资策略公司“careerinvestmentsstrategiesinc.”的总裁如是说。不管何种原因，当我们决定辞职，离开为之工作过或长或短时间的公司，总会有各种不同的复杂而难缠的情绪缠绕着我们。

为了帮助你更好地控制自己的情绪，并不对其他同事的情绪造成负面影响，我们开列了几个“处方”，也许会“药到病除”！

症状一：生气

你的老板是个愚材，所以你最终向他说了句“白白”，然后就像电影里的情节一样，摔门而出。愤怒，让你失去了理智。

处方：请切记，你这样的走，留给人家的印象永远是负面的。你的老板握有你职业升迁的钥匙。在发脾气之前，多想想。

症状二：狂喜

你的新工作将给你带来250万美元的期权。当你递交了辞呈后，就被怂恿着开一个盛大的庆祝舞会。你被狂喜浸泡着，轻飘

飘地浮在半空中。

处方：将你的过度兴奋加封盖子，以免满溢出来，而“乐极生悲”。记住，世界上没有完美无缺的事情，也没有白掉的“馅饼”：甚至一个“梦幻”工作也会带着问题来。

症状三：忧愁

你知道你应该感到高兴，因为你辞职是为了一个更好的机会。但是你会发现，自己还在十分怀念前任公司的工作氛围。

处方：你只需记得自己辞职的理由。在离开之前，你已经考虑成熟了，你会熬过这一关的。

症状四：内疚

当你移交了你自认为做得不够杰出的工作时，你恨不得能让时光倒流。你想承担更多的工作，但已经是曲终人散的时候了，你被内疚感折磨着。

处方：在你离开的最后期限，你不能完成所有的工作，你肯定会有犯罪感。完成力所能及的工作，把剩余的移交，然后走人。

心理手抄报篇七

我，对于父母，是个叛逆的孩子。接受不了妈妈粗略的爱和爸爸陈旧的思想。

每天，来返于家、学校、店里之间。早晨步行上学，步行放学回店里；午饭过后马不停蹄地被爸爸妈妈载回家，午休过后步行上学，又步行放学回店里；晚饭过后骑车回家。这是一天的完结。在那个死气沉沉的店里，盈利悲观，粗茶淡饭打发一切。有人说，平淡的生活很幸福，可是我不快乐。

家中的成员都归妈妈摆布，恪守成规。放学不能直接回离学校很近的家，而非得步行去店里，只为了那顿堪称有营养且卫生的饭菜。不就是一顿饭吗？为什么不让我独立地去做饭或是随便到外边吃点？是呀，对肠胃不好，不卫生，不营养。为此，几年来，这样喋喋不休的问题一直在困扰。而我在妈妈强硬的态度下也只能压着火安之若素。也渐渐在跟他们争辩时用上了大嗓门。我试过了，用感化、用例子、用和气的方式，失败了。

粗略的爱只源于她是生我养我的母亲，哺育我健康成长是她的天职。而我，源于是她的女儿就必须迁就、尊重她。可笑我以前一因为一点小事就喜欢妈妈或憎恨妈妈。看很多关于母亲的文章，只可惜我的妈妈一点也不体贴和温柔。或许自己所受的教育一直是很民主化的，所以希望妈妈也能用理解和平等的眼光来看待我。我并非野花，只要有充足的水分和肥沃的土壤就可以存活。妈妈，她从来都这么粗心。

我想过很多，现在对这个家都麻木了。不在兴高采烈地公布学习成绩，因为没有任何庆祝性的反应；不在和他们讲我身边发生的事，因为没有人会在意；不在和他们讲心里话，因为那将成为日后被他们紧握的把柄。我们常常这样，平日里风平浪静，等到真正意义上的事情发生了，就弄得鸡犬不宁。那些谩骂只起暂时性的功效，从小被说到现在，我都成年了，不再惧怕。那些道理我比他们懂得多，是平日里的敏感和忧伤使我过于成熟的。

妈妈每天早上都盛一大碗粥，我跟她商量自己吃不下这么多，她偏偏说那是借口，偏说是因为我讨厌喝粥。所以，现在我干脆自己动手盛掉一些。

雨天，我没带雨伞，放学直接回家。打电话告诉爸爸我不回店里吃饭了，在家随便吃点就行了。爸同意了，他其实是个很通情达理的人。可到我妈那就过不了关了，拿过话筒就说现在雨还小，你骑车来店里吃饭。我真不明白，我好不容易

淋雨跑到家，她还要我再淋雨去店里，就为了她辛辛苦苦做好的饭菜！我不妥协，妈妈也只好让妹妹回家时顺便把饭带来给我。

心理手抄报篇八

自从上了心理社这门课以来，我深刻地认识到心理学的重要性。心理学是探究人类思想、情感、行为等各方面现象的学科，所以学习心理学能够更好地了解自己和他人，提高人际交往的能力。

第二段：心理学知识的应用

在实际生活中，我们常常会遇到一些挫折或困难。如果我们缺乏应对这些情况的心理学知识，很有可能会陷入消沉和绝望的情绪之中。因此，学习心理学知识可以帮助我们更好地应对生活中的困难问题，提高自己的生活状态和幸福感。

第三段：心理社的活动体验

在心理社的学习和活动中，我反复体验到了一些重要的心理学概念和技巧。例如：积极心态、沟通技巧、情绪调节、品德培养等。这些概念和技巧并不仅仅是在书本中学到的，更重要的是在实践中去体味和应用。

第四段：心理学的升华

通过学习心理学，我逐渐意识到，心理学不仅是一种科学，更是一种生活态度和人生哲学。我深深觉得，掌握心理学知识可以帮助我更好地面对挫折和困难，并实现自己的人生价值。

第五段：心理学的自我思考

回顾自己学习心理学的过程，我意识到自己还需要不断学习和探索。对于一些复杂的问题，自己还需要多加思考和交流。同时，我也希望把自己学习到的心理学知识运用到自己的生活和工作中，为自己和他人创造更美好的生活。

总之，学习心理学和心理社的活动让我有了更深刻的对生活 and 人类本质的思考。未来，我希望自己能够不断学习、不断探索，成为一个更好的人。同时，也希望自己能够通过所学的心理学知识，为更多的人做出一些有益的贡献。