

最新心理健康手抄报内容 心理健康知识的手抄报(大全5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理健康手抄报内容篇一

法正是一位德高望重的老禅师，每年都有成千上万的人去请他解答疑问，或者拜他为师。这天，寺里来了几十个人，全都是心中充满了仇恨而因此活得痛苦的人。他们跑来请法正禅师替他们想一个办法，消除心中的仇恨。

法正禅师听说他们的痛苦后，笑着对他们说：“我屋里有一堆铁饼，你们把自己所仇恨的人的名字一一写在纸条上，然后一个名字贴在一个铁饼上，最后再将那些铁饼全都背起来！”大家不明就理，都按照法正禅师说的去做了。于是那些仇恨少的人就背上了几块铁饼，而那些仇恨多的人则背起了十几块，甚至几十块铁饼。

一块铁饼有两斤重，背几十块铁饼就有上百斤重。仇恨多的人背着铁饼难受至极，一会儿就叫起来了，“禅师，能让我放下铁饼来歇一歇吗？”法正禅师说：“你们感到很难受，是吧！你们背的岂止是铁饼，那是你们的仇恨，你们的仇恨你们可曾放下过？”大家不由地抱怨起来，私下小声说：“我们是来请他帮我们消除痛苦的，可他却让我们如此受罪，还说是有什么有德的禅师呢，我看也就不过如此！”

法正禅师虽然人老了，但是却耳聪目明，他听到了，一点也不生气，反而微笑着对大家说：“我让你们背铁饼，你们就对我仇恨起来了，可见你们的仇恨之心不小呀！你们越是恨我，我就越是要你们背！”有人高声叫起来：“我看你是在想法子

整我们，我不背了！”那个人说着当真就将身上的铁饼放下了。接着又有人将铁饼放下了。法正禅师见了，只笑不语。终于大部分人都撑不住了，一个个悄悄地将身上的铁饼取些出来扔了。法正禅师见了说：“你们大家都感到无比难受了，都放下吧！”大家一听立即就将铁饼放了下来，然后坐在地上休息。

法正禅师笑着说：“现在，你们感到很轻松，对吧！你们的仇恨就好像那些铁饼一样，你们一直把它背负着，因此就感到自己很难受很痛苦。如果你们像放下铁饼一样放弃自己的仇恨，你们也就会如释重负，不再痛苦了！”大家听了不由地相视一笑，各自吐了一口气。法正禅师接着说道：“你们背铁饼背了一会儿就感到痛苦，又怎能让仇恨背负一辈子呢？现在，你们心中还有仇恨吗？”大家笑着说：“没有了！你这办法真好，让我们不敢也不愿再在心里存半点仇恨了！”

法正禅师笑着说：“仇恨是重负，一个人不肯放弃自己心中的仇恨，不能原谅别人，其实就是自己在仇恨自己，自己跟自己过不去，自己让自己受罪！仇恨越多的人，他也就活得越苦。一个人没有仇恨之心，他才能活得快乐！”大家恍然大悟。

仇恨就像是心口的石头一样，如果你学会释怀放下，那么你的呼吸就会更加的顺畅，当然要是你一直耿耿于怀，怎么样都无法放下那一块石头，到最后它只会压迫你的心脏，阻碍你的呼吸，这样的你只会越加的难受，更不利于心理健康。

学生从幼儿园跨入小学一年级，经历了一个过渡期的适应阶段。升入三年级后，两年的小学生活，培养了学生一定的学习习惯与行为习惯，但由于个体的生理、心理素质差异、不同的家庭教育、老师不同的关注程度等诸多方面原因，学生在发展上出现了很多不平衡，也出现了一些共性的问题，主要有以下几个方面：

- 1、个人意识强，以自我为中心，缺乏集体意识，不会与人合

作。

2、是非观念不强，自控能力差，自我管理能力差。

3、学习上主动性、自觉性不强，不会合理安排时间，不能很好地排除干扰，集中注意力。

4、心理上出现的问题很多，如：爱表现，承受批评的能力差距极大。

5、班干部不能以身作则，干部与同学之间矛盾激化。

6、班干部工作能力不强，不能独立开展班级活动，即使能初步开展活动，也缺乏策略与方法，缺乏恒心与意志力。

第一，一个太能算计的人，通常也是一个事事计较的人。无论他表面上多么大方，他的内心深处都不会坦然。算计本身首先已经使人失掉了平静，掉在一事一物的纠缠里。而一个经常失去平静的人，一般都会引起较严重的焦虑症。

第二，爱算计的人在生活中，不但很难得到平衡和满足，而且会由于过多的算计引起对人对事的不满和愤恨。

第三，爱算计的人，心胸常被堵塞，每天只能生活在具体的事中不能自拔，习惯看眼前而不顾长远。更严重的是，世上千千万万事，爱算计者并不是只对某一件事情算计，而是对所有事都习惯于算计。

第四，太能算计的人，也是太想得到的人。而太想得到的人，很难轻松地生活，往往还因为过分算计引来祸患，平添麻烦。

第五，太能算计的人，必然是一个经常注重阴暗面的人。他总在发现问题、发现错误，处处担心，事事设防，内心总是灰色的。

斤斤计较的人不管是对于金钱还是事情来说，都会表现的非常的在意，而这种过于在意的心理，只会给你的心理带来更大的压力，所以说当然不能够轻松愉快的面对工作还有生活了，而这样的人，幸福只会离你越来越远。

心理烦恼是指有重大或者持久的心理刺激因素，或伴有不良教育及文化背景，导致出现暂时的情绪烦恼，但是自己可以识别、调节，身边人可能没有发现或者发现了完全能够理解并提供有效帮助。

一般不会持续影响社会功能，不影响他人，包括日常生活中各种超出正常的情绪烦恼如天灾人祸、生离死别等等，如果没有刺激性社会因素，就不会出现情绪烦恼。这种明显由社会因素引起的心理烦恼治疗效果好，损害完全可逆，一般在一周以内缓解。

但如果不能妥善处理就有可能形成持续的心理问题，这种类型是心理咨询的最佳选择，一般不使用药物治疗，即使需要也是短期的，当然如果当事人有良好的社会支持系统，不一定需要专业帮助。

心理健康手抄报内容篇二

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。

心理健康手抄报内容篇三

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萦绕，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。

心理健康手抄报内容篇四

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。

心理健康手抄报内容篇五

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。