

2023年心理手抄报全国一等奖(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？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

心理手抄报全国一等奖篇一

征服畏惧，战胜自卑，不能夸夸其谈，止于幻想，而必须付诸实践，见于行动。建立自信最快、最有效的方法，就是去做自己害怕的事，直到获得成功。具体方法如下：

1. 突出自己，挑前面的位子坐

在各种形式的聚会中，在各种类型的课堂上，后面的座位总是先被人坐满，大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。因为敢为人先，敢上人前，敢于将自己置于众目睽睽之下，就必须有足够的勇气和胆量。久之，这种行为就成了习惯，自卑也就在潜移默化中变为自信。另外，坐在显眼的位置，就会放大自己在领导及老师视野中的比例，增强反复出现的频率，起到强化自己的作用。把这当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。虽然坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

2. 睁大眼睛，正视别人

眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格，透露出情感，传递出微妙的信息。不敢正视别人，意味着自卑、胆怯、恐惧；躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡心态。正视别人等于告诉对方：“我是诚实的，光明正大的；我非常尊

重非常尊重你，喜欢你。”因此，正视别人，是积极心态的反映，是自信的象征，更是个人魅力的展示。

3. 昂首挺胸，快步行走

许多心理学家认为，人们行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。懒散的姿势、缓慢的步伐是情绪低落的表现，是对自己、对工作以及对别人不愉快感受的反映。倘若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，缺乏自信。反过来，通过改变行走的姿势与速度，有助于心境的调整。要表现出超凡的信心，走起路来应比一般人快。将走路速度加快，就仿佛告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情。”步伐轻快敏捷，身姿昂首挺胸，会给人带来明朗的心境，会使自卑逃遁，自信滋生。

4. 练习当众发言

面对大庭广众讲话，需要巨大的勇气和胆量，这是培养和锻炼自信的重要途径。在我们周围，有很多思路敏锐、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而是缺乏信心。

在公众场合，沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也别谈，而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次的沉默寡言，都是又中了一次缺乏信心的毒素，他会愈来愈丧失自信。

从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心。不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言。有许多原本木讷或有口吃的人，都是通过练习当众讲话而变得自信起来的，

如肖伯纳、田中角荣、德谟斯梯尼等。因此，当众发言是信心的“维他命”。

心理手抄报全国一等奖篇二

学校教育家庭教育

近几年，我国也在对以往教育观念思想改革的基础上提出了素质教育的观念，素质教育在我国正在迅速发展。中学生在教育者的心目中历来被重视，社会的发展依靠他们成人后的才智发挥，他们是未来的生力军，是时代的主宰，培养合格的中学毕业生，是每个教育工作者的天职。故而，在中学生的成长过程中，教育者倾其心血，人们对中学生投入的最多，期望也最大。

学校如此，家庭如此，全社会亦如此。

然而，长期以来，关心中学生成长的热点大多集中在孩子的饮食，身体，学业成绩以及升学就业等问题上，忽略了与每个中学生发展息息相关的心理健康教育问题，面对时下中学生问题日益增多，中学生心理健康教育是应引起我们认真重视的一个课题。

我国青少年心理问题十分令人担心，表现在：其一，有心理问题的人群在扩张。

据有关资料显示：80年代中期，南京市15.7%的中学生有心理问题；90年代初武汉市有近20%的中学生有心理健康问题；1999年11月22日，《中国青年报》刊登文章〈三成中学生心理有问题〉。其二，青少年包括不少家长对心理健康问题有回避，恐惧的心态，缺乏科学的认识态度，往往把心理偏差同精神疾病联系起来，有问题不看心理医生，不解决，导致青少年心理问题加剧。其三，教师，家长缺乏心理健康意识，在我国许多地方，心理健康教育尚处在萌芽阶段，成人心理健康

教育意识淡漠，忽视对学生健全人格品质的培养。与此同时，家庭结构的变化，社会变革同许多传统习惯的矛盾致使青少年的心理问题的产生远比健康教育的发展来的快。

一、中学学生存在的主要心理问题有以下几个方面：

1、学习带来的心理压力，对挫折承受力差。在高手如林的高中，学习竞争十分激烈，每一次考试，学生心情十分紧张，总担心考试会失败，失掉“尖子”地位，受到老师、父母的责备，同学的冷眼，产生高焦虑，而一旦真的考试失败，就立即灰心丧气，情绪十分低落，这种现象在高三更为突出。在咨询中不少学生倾说“想到压力来自四面八方，既难以接受又不能摆脱”，“一旦成绩不好，不能升入大学，哪有脸见人”，“我自认为我学习是努力的，但中期考试又是班上的尾巴，这样下去还有什么意思”，“我是学校保送来的，学习不好，我无脸见老师和校长”，“有时真想一死了之”，于是挫折感“油然而生”，表现为焦虑、失意、注意力不集中、对老师和同学的言行敏感、失眠、神经衰弱等症状。

2、人际关系不协调。由于初中学习成绩好，常受到老师和家长赞扬，加之是独生子在家多为“太子”“千金”，自我中心意识强，人际交往能力弱，不善于处理与同学、老师、父母的关系，显得人际关系不协调。学生在咨询中向教师倾述：“我真不知道怎样与人建立好朋友关系”。一些学生的日常安排就是“家——学校”，“家是吃饭和睡觉的地方，学校是学习的地方”，最爱做的事就是“关在屋子里听音乐”，自闭的心态使这些学生完全忽略了人际关系，以至于终于有一天发现自己“不能和别人多谈”，“我总加入不进同学们的谈话中”，“我感到孤独、寂寞”，到最后“没有人愿和我一起锻炼”。这些学生常产生焦虑不安，甚至恐怖感。有的学生因嫉妒心理而与同学搞僵关系。

3、自信心不足。由于家长、老师(主要是班主任)对学生的期望质过高，表现出对学生(特别是优生)的缺点看多优点看少，

拿家长和有些老师的话说，“要常敲打才能成才”，消极评价多于积极评价，使学生对自己的能力产生怀疑，常因一次考试失败“老觉得自己智力不高”，“自己老是失败，考大学肯定没有希望了”于是灰心丧气，“前途渺茫”，失去自信心。

4、早恋问题的困扰。高中生自身的生理发育日趋成熟，对异性的渴望不断加强，导致“早恋问题”，高中这种现象也较突出，在我们的咨询中略占1/7，“总是想看到他”“我总想和他在一起”“我和他说话心情总是很兴奋”，甚至于“我爱上了我的语文老师”，由此感到“烦躁不安，吃不下，睡不香”，成绩开始下降。由于走进了恋爱的误区，心理冲突加剧，产生种种心理病态反映。

心理手抄报全国一等奖篇三

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崭新的生活？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！

心理手抄报全国一等奖篇四

拥有健康的生理是远远不够的，想要真正的健康成长就要生理心理上的共同健康，下面请看小编带来的心理健康手抄报！

微笑是心理健康的表现 在生活中，微笑有着丰富的内涵。

微笑是自信的象征.有的人即使在遇到严重困难时，也仍然99够微笑，好象若无其事。这种微笑充满着自信和力量，就象有一种超凡的魔力.它象阳光一样，可以驱散阴云，把许多人的沮丧、阴郁、恐惧、苦恼的情绪一扫而光，有利于困难的解决。

微笑是礼貌的表示。一个懂礼貌的人，微笑之花会永远开放在他和她的脸上，使接触到他和她的人感到亲切，愉快。

微笑是和睦相处的反映。在现实生活中，如果人人脸上都带着微笑，就会使置身其中的人感到融洽，平和。这种微笑好

象有一种磁力，能够使许多人的心灵相通、相近，相亲。微笑也常被当作一种交际手段。有的人只对他想讨好的人微笑，对自己的部下、对晚辈则不微笑，否则仿佛有损于自己的尊严。这种人的笑，不是出自内心，而是一种“皮笑肉不笑”的笑，它只能使人厌恶，微笑有时也可能是内心忧郁的表露。这种微笑就象阴天过午的太阳，偶尔从云朵的缝隙中露出一丝淡淡的光。真诚的微笑是心理健康的表示或标志。能发出真诚微笑的人，总是乐意帮助别人，愿意分担他人的忧伤，减轻他人的痛苦，也愿与人共享快乐。这种共享快乐同分忧伤的感觉，是心理健康的一个重要标志。

善于微笑的人，通常是快乐的且有安全感的人，也常能使别人感到愉快，是性格成熟的表现。健康、愉悦的微笑能增进人际关系，也是不良心理的一剂解药。可见，微笑能净化情绪气氛，消除郁积的紧张和压力，使人们的生活得到鼓舞、欢悦，情趣盎然。

心理手抄报全国一等奖篇五

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旋绕，面对自己和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为折磨他人者。——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。