

# 2023年心理健康的内容手抄报(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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 心理健康的内容手抄报篇一

### 一、指导思想：

面对21世纪的激烈竞争，未来人才不仅要掌握现代科学技术，有较全面的能力，而且要有强健的体魄，健全的人格，健康的心理素质。“健康不仅是没有身体缺陷和疾患，还要有完整的生理和心理状态与良好的社会适应能力。”生理与心理都健康，才是真正意义上的健康。心育是各育的基础和中介，在素质教育中处于重要位置。学校心理健康教育是发展性、预防性的教育，教育的重点在于培养学生健康的心理素质。中小學生肩负着培养跨世纪人才的重任，青少年时期是一个人心理、生理发育的关键时期，不仅要重视培养青少年思想文化道德素质，还要关注他们的心理健康，心理健康教育是小学素质教育的一项重要内容，也是现代基础教育的一个显著特点。从小培养学生良好的心理素质，开发学生的潜能，塑造学生的健康人格，这对于提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量，有着极其深远的意义。

### 二、教育目的：

加强小学生心理健康教育，是适应21世纪竞争日趋激烈，培养同现代化要求相适应的数以亿计的高素质的劳动者和数以千万计的专门人才的必然要求，也是针对当前我国小学生存在的心理素质方面的弱点，进一步提高其心理素质水平，实

施素质教育的现实需要。在未来人才的综合素质结构中，心理素质越来越重要，人的乐观开朗、积极进取、坚韧不拔等个性心理品质对人的健康成长和事业成功起着重要作用。

### 三、教学目标：

- 1、班主任在学习有关心理健康教育理论的基础上，根据教材内容对学生进行心理健康教育。
- 2、选材要尽量使心理学内容贴近学生生活实际，用一些通俗易懂的例子帮助解释，将身边的现象用心理学观点去分析，以便学生更好地了解、接受心理知识，并在方法上努力做到既实用又便于操作。讲话形式可采用演讲式、说话式、报告式、讨论式等。
- 3、学习内容要及时记载，班级将根据教学计划规定的心理健康教育时间，并在班主任工作手册上作详细记载。

### 四、教学措施：

1. 坚持以人为本，根据学生心理、胜利的特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培育学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐的发展。
2. 立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，面向全体学生，关注个别差异，以学生为本，尊重学生、理解学生。
3. 提高全体学生的训练素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。
4. 对少数有心里困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我。适应周围生活。

## 五、教学安排

表格略

### 心理健康的内容手抄报篇二

心理健康这个词，我们经常提到，近年来，人们也越来越重视心理健康，了解一些心理健康知识非常必要，只有了解心理健康知识，才懂得如何排遣不良情绪，解决烦恼。心理健康与幸福人生有很大的关系，健康的心理，才能正确、从容、坦然的面对一切。

#### 心理烦恼

心理烦恼是指有重大或持久的心理刺激因素，或与不好的教育和文化背景有关，从而出现暂时的情绪困扰，但他可以调整并且有效治疗。一般不影响社会功能，不影响他人，包括各种超出正常情绪困扰的日常生活中。这种心里烦恼是完全可逆的，一般在一周内缓解。但如果你不能妥善处理，可能形成持续的心理问题，这种类型是心理咨询的时间，一般不使用药物。

#### 心理问题

心理问题指的是不良的教育造成一定的人格偏离，一些精神刺激因素诱发的，出现暂时的和局部的情绪问题，他们可以识别但是难以摆脱，必须需要其他人或心理医生调整。也许是中枢神经系统功能异常，治疗后心理问题是可逆的，一般的治疗时间不到六个月，结合药物治疗也是一个方法。

### 心理健康的内容手抄报篇三

3、极少数人有理智，多数人有眼睛。——查尔斯·丘吉尔

4、忽略健康的人，就是等于在与自己的生命开玩笑。——陶行知

5、健康不是身体状况的问题，而是精神状况的问题。——帕拉图

6、人只有在紧张的心理节奏中，才会体验到生活的意义。——佚名

7、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

8、心灵建造了天国，也建造了地狱。——弥尔顿

9、一个拥有真正美的心灵总是有所作为的，并且是一个实实在在的人。——黑格尔

10、如烟往事俱忘却，心底无私天地宽。——陶铸

## 心理健康的内容手抄报篇四

心理健康教育的基本原则有：

1、面对全体学生原则。

2、学生主体性原则。

3、参与体验性原则。

4、民主性原则。

5、差异性原则。

6、多样性原则。

## 教育性的原则

教育性的原则是指教育者在进行心理健康教育的过程中，要根据具体情况，提出积极中肯的分析，始终注意培养学生的积极进取的精神，帮助学生树立正确的人生观，价值观和世界观。

## 全体性原则

全体性原则是指心理健康教育要面向所有学生，全体学生都是心理健康教育的对象和参与者，学校的一切教育特别是心理健康教育的设施，计划，组织活动，都要着眼于全体学生的发展，考虑到绝大多数学生的共同需要和普遍存在的问题。

## 差异性原则

## 主体性原则

## 整体性原则

## 发展性原则

发展性原则是指在心理健康教育过程中，必须以发展的观点来对待学生，要顺应学生身心发展的特点和规律，一发展为重点，促进全体学生获得最大程度发展。

## 活动性原则

活动性原则是指心理健康教育要把学生作为活动的主体重视通过活动来促进学生的发展

## 保密性原则

保密性原则是指在心理健康教育过程中，教育者有责任对学生的个人情况以及谈话内容等予以保密，学生的名誉和隐私

权应受到道义上的维护和法律上的保护。

## 心理健康的内容手抄报篇五

### (1) 学习焦虑

据调查，在全国一些大中城市中，10%以上的小学生存在学习焦虑。这主要是由于学生学习竞争加剧，学习负担过重，同时学校、教师、家长又过分看重分数，给小学生心理造成沉重压力引起的。

### (2) 人际交往焦虑

人际交往焦虑，主要指在与人交往中表现为焦躁不安，无所适从。这种倾向在当今小学生中日益严重，影响了儿童正常的人际交往与心理需求。

人际交往焦虑的产生，一方面是由小学生的家庭交往环境不利所致。另一方面，是教师教育方法不当，忽视对学生人际交往技能培养的结果。

### (3) 自责倾向

自责倾向是指当发生不如意的事情时，经常认为自己不好，对自己所做的事抱有恐惧心理。自责倾向的根源是对失去别人的关爱与认可的不安。当学生感受到父母、教师、朋友不认可时，往往形成自责倾向。

### (4) 挫折感

小学生的挫折感是来自多方面的，有学习方面的，人际交往方面的，兴趣和愿望方面的，以及自我尊重方面的。其原因有家庭因素，社会环境因素以及个人主观因素。