

# 2023年心理健康手抄报字体清楚 心理健康手抄报内容(精选5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 心理健康手抄报字体清楚篇一

- 1、微笑能够缩短心灵之间的距离。让心灵沐浴阳光，聆听心底最真实的声音！
- 2、过去的痛苦就是快乐！心理的健康就像一道菜，酸甜苦辣咸，全由自己来调味！
- 3、温暖，微笑，且听风吟，宁静致远，不忘初心！
- 4、认识生命欣赏生命热爱生命珍惜生命！
- 5、让阵阵秋雨，洗涤心灵污垢！与你牵手走过，解除心理疑惑！
- 6、悦纳自我，肯定自我，欣赏自我，发展自我！
- 7、揭开心结，为心灵找到休憩的乐土！
- 8、用“心”呵护心的健康！世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是心灵。
- 9、“珍爱自我，呵护心灵”。助人自助，健康成长！

- 10、悲观者横向比天下，乐观者纵向攀人生。
- 11、关注心理健康，构筑阳关心桥。让心理露出八颗牙齿的微笑！
- 12、倡导和谐心态，崇尚健康心理！架起心桥，共赴成功！
- 13、我爱我，给心灵一片晴空！倾诉心中烦恼，享受心灵快乐，体验精彩人生！
- 14、心理健康教育，教育健康心理！真诚相待，包容理解！
- 15、忍一时风平浪静，退一步海阔天空！
- 16、健康的一半是心理健康。透视心灵，关注成长；触抚生命，助人自助；挖掘潜能，完善自我；心理健康关注你我他！
- 17、每一天健康又开心，简单快乐抵万金！
- 18、“关爱他人，关爱自我，让生活充满阳光”。
- 19、为你推开心灵之窗，让心灵撒满阳光！
- 20、多一点宽容，多一份理解，多一些感动！
- 21、打开心锁，解开心结，为心灵找到休憩的乐土！
- 22、走出心灵的雨季！悦纳自我，做一个快乐健康的人。
- 23、没有天生的自信，只有不断培养的自信！
- 24、打开心灵的窗户，让阳光照进来！

## 心理健康手抄报字体清楚篇二

在我们的生活中，心理健康是十分重要的，那么关于心理健康的手抄报素材有哪些呢？下面就和小编一起来看看吧。

一个心理健康的人总是热爱人生、热爱生活、珍惜生命的，他们对生活乐观，对未来充满了希望，无论是对社会、还是对自己都是采取极其负责的态度，因而总是满腔热情地投身于生活，总是忘我地在为社会创造财富。对这些人来说，每天都是一个新的开始，每天都是一个新的台阶，不怕困难，不怕挫折，而且总是踏踏实实、认认真真地向他自己既定的目标前进。这类人用他们自己的行动去体验人生的价值，真切而深刻，所以总能享受到人生的乐趣，反过来更能激起自己积极进取的人生态度。

世界上最困难的是什么呢？就是如何认识自己。一个心理健康的人，一般能有“自知之明”，就是说，能够正确认识到自己的价值，认识到自己在他人心目中的位置，认识到自己的能力、学识、水平，既不高估自己，不对自己的一些长处和优势沾沾自喜，也不会自卑，过分地贬低自己，决不无缘无故抱怨、自责自己。反之，一个心理不健康的人，便不能恰当地认同自己，或是莫名其妙地自傲，或是无缘无故地自卑，经常有意无意地掩饰自己的不足，心理特别敏感、脆弱，失落感极强，经不起风浪的折腾，存在严重的心理冲突，回避矛盾，无法保持平衡的心理状态。

心理健康的人，在与其他人打交道的时候，有以下这些特点。

1. 不仅在理性上懂得处理好人际关系的重要性，而且总是显示一种积极的、乐于与人交往的态度。
2. 懂得在交往过程中如何尊重人、理解人，从不将自己的观点强加到他人的身上。

3. 能够平等地、宽容地、客观地了解、评价对方，不势利待人，与人相处时，总显示出同情、友善、信任、尊敬等积极的态度。
4. 在与他人的交往中能够注意他人的长处，能较虚心地向他人学习。
5. 当他人有困难时，总能采取真诚的、有效的帮助。
6. 当与他人产生矛盾时，能做到“忍一时之气免百日之忧”，不主动出击，不“窝里斗”，能进行较好的沟通，并以理智的、合理的方式解决。

情绪最容易反映人的心理状态，也最能影响人的身心健康。一般来说，情绪健康的人有以下这些特点。

1. 没有过分的、不切实际的要求，所以很少有烦恼、不快，精神状态永远是饱满的、乐观的。
2. 在自己的人生遇到麻烦时，能做到泰然处之，决不自寻烦恼或自我折磨；
3. 一般能摆好自己与他人的关系，所以很少有麻烦的、别扭的事情引起自己心理的不快。
4. 有修养，能较好地控制自己的情绪，当自己想发脾气时或暴怒来临时，自己能够意识到，并将其抑制于萌芽状态。

心理健康的人，其人格结构，包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面都能平衡发展；能够完整、协调、和谐地表现出具有自己特色的精神风貌；思考问题的方式是适中的和合理的；待人接物能采取恰当态度，对外界的刺激不会有偏激的情绪和行为；能够与社会的步调合拍，能和集体融为一体。

道德健康是世界卫生组织近几年来对健康内容界定的最新补充。一个道德不健康的人，很难说是一个完全意义上健康的人。那么，什么是道德心态的健康呢？大致有以下几点。

1. 不做损人利己或损人不利己的事。
2. 不仅有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非的能力，而且在自己的行为中去实践真善美，并能与假丑恶进行斗争。
3. 能自觉地遵守社会的各种规范、准则，约束支配自己的行为。
4. 能尽职尽责地完成自己的工作，尽自己的可能为社会多做贡献。
5. 当社会或国家需要的时候，能够无条件地服从，牺牲自己的利益，甚至于自己的生命。

社会是复杂的，人与人之间的关系是比较难于处理的。但是心理健康的人并不因此而畏惧、害怕，而是能面对现实、正视现实、改造现实。对这些人来说，往往能做到审时度势，对周围的事物和环境能够做出客观的认识和评价，并能以积极进取的态度正确对待现实环境，既有高于现实的理想，又不沉湎于不切实际的幻想和奢望中，因而能应付比较复杂的局面；当发现自己处于不利的或困难的境地时，也不惊慌、恐惧，而是冷静地处理，将不利转化为有利，将困境转化为顺境，而且在这个过程中锻炼自己的聪明才智。

智力活动正常，不一定是指智力超常（智力活动超常也属于智力活动正常的范畴），而是说，这类人的注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力都是正常的，能较好地胜任自己的工作，头脑清醒，不糊涂，反应敏捷，思维清晰，逻辑性强，该当机立断的时候就当机立断，毫不犹豫。

## 心理健康手抄报字体清楚篇三

根据我国青春期儿童的心理活动特点,他们达到心理健康应具备以下六个心理品质:

一、智力发育正常,即个体智力发展水平与其实际年龄相称。

二、稳定的情绪。尽管会有悲哀、困惑、失败、挫折等,但不会持续长久。

三、能正确认识自己,清楚自己存在的价值,有自己的理想,对未来充满信心。

四、有良好的人际关系。尊重理解他人,学习他人长处,友善、宽容地与人相处。

五、稳定、协调的个性,能对自己个性倾向和个性心理特征进行有效控制和调节。

六、热爱生活,能充分发挥自己各方面的潜力,不因挫折和失败而对生活失去信心。

老年人怎样的心理状态才算是健康呢?有关学者制定了10条心理健康的标准。

一、充分的安全感。安全感需要多层次的环境条件,如:社会环境、自然环境、工作环境、家庭环境等等,其中家庭环境对安全感的影响最为重要。家是躲避风浪的港湾,有了家才会有安全感。

二、充分地了解自己。就是指能够客观分析自己的能力,并作出恰如其分的判断。能否对自己的能力作出客观正确的判断,对自身的情绪有很大的影响。如过高地估计自己的能力,勉强去做超过自己能力的事情,常常会得不到想象中的预期

结果，而使自己的精神遭受失败的打击；过低的估计自己的能力，自我评价过低，缺乏自信心，常常会产生抑郁情绪。

三、生活目标切合实际。要根据自己的经济能力、家庭条件及相应的社会环境来制定生活目标。生活目标的制定既要符合实际，还要留有余地，不要超出自己及家庭经济能力的范围。道家的创始人老子曰：“乐莫大于无忧，富莫大于知足。”

四、与外界环境保持接触。这样一方面可以丰富自己的精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。与外界环境保持接触包括三个方面，即与自然、社会和人的接触。老年人退休在家，有着过多的空闲时间，常常产生抑郁或焦虑情绪。如今的老年活动中心、老年文化活动站以及老年大学为老年人与外界环境接触提供了条件。

五、保持个性的完整与和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各个心理特征必须和谐而统一，生活中才能体验出幸福感和满足感。例如一个人的能力很强，但对其所从事的工作无兴趣，也不适合他的性格，所以他未必能够体验成功感和满足感。相反，如果他对自己的工作感兴趣，但能力很差，力不从心，也会感到很烦恼。

六、具有一定的学习能力。在现代社会中，为了适应新的生活方式，就必须不断学习。比如：不学习电脑就体会不到上网的乐趣；不学健康新观念就会使生活仍停留在吃饱穿暖的水平上。学习可以锻炼老年人的记忆和思维能力，对于预防脑功能减退和老年痴呆有益。

七、保持良好的人际关系。人际关系的形成包括认知、情感、行为三个方面的心理因素。情感方面的联系是人际关系的主要特征。在人际关系中，有正性积极的关系，也有负性消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。

八、能适度地表达与控制自己的情绪。对不愉快的情绪必须给予释放或称为宣泄，但不能发泄过分，否则，既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾。另外，客观事物不是决定情绪的主要因素，情绪是通过人们对事物的评价而产生的，不同的评价结果引起不同的情绪反应。有一位老太太，大儿子是晒盐的，小儿子是卖伞的。老太太总是发愁，阴天她为大儿子担心，晴天为小儿子担心。一位心医生对老太太说：“您真有福气，晴天您的大儿子赚钱，雨天您的小儿子赚钱。”老太太一想很有道理，便高兴起来。

九、有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。一个人的才能与兴趣爱好应该对自己有利，对家庭有利，对社会有利。否则只顾得发挥自己的才能和兴趣，而损害了他人或团体的利益，就会引起人际纠纷，而增添不必要的烦恼。

在实践中，我们认为，大学生心理健康应从以下几个方面把握：

一、智力正常。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证，因此衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能：即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

二、情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有，愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

三、意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控

制情绪和言而有言行，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

四、人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。一是人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的、需要、目标和行动统一起来。

五、自我评价正确。正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件，大学生和自我观察、自我认定、自我判断和自我评价，做到自知，恰如其分地认识自己，摆事实正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自惭，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

六、人际关系和谐。良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为。乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知自明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长工补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

七、社会适应正常。个体与客观现实环境保持良好秩序。做客观观察以取得正确认识，以有效的办法对应环境中的各种困难，不退缩，还要根据环境的特点和自我意识的情况进行协调，或改革环境适应个体需要，改造自我适应环境。

八、心理行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与年龄与角色相应的心理行为特征。

## 心理健康手抄报字体清楚篇四

世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。下面小编为大家搜索整理了心理健康手抄报设计，希望对大家有所帮助。

心理咨询过程并非一般人理解的是劝慰人或开导人，也非少数人理解的仅仅是处理心理障碍，心理咨询过程，实际上是“人格重构”的过程，它所追求的目标是帮助你实现“心灵再度成长”的任务。具体地讲，心理咨询可以在八个方面为你提供支持和帮助：

(1)教会你管理自己的情绪，使你拥有积极稳定的情绪，避免罹患各种情绪障碍，如抑郁症、躁狂症、歇斯底里症等。

(2)帮助你学会正确认识自我和周围世界，使你拥有完善的认知体系，避免因错误归因而导致种种失败。

(3)帮助你恢复爱的能力，使你学会幸福地工作、幸福地生活、幸福地去爱。

(4)使你拥有健全的人格，摆脱自卑、自恋、自闭等不良心态，从而更好地投入到学习、工作和生活中去。

(5)帮助你摆脱因失业、失恋、离异造成的痛苦，教会你应付生活中种种挫折的方法。

(6)矫治各种人格障碍和神经症。

(7)为你提供职业咨询指导，帮助你在人生重大问题上正确独立地抉择。

(8)帮助你度过人生各个发展阶段的种种危机，平安地完成人

生的发展任务。

### 1、开设心理健康教育课。

小学生健康心理辅导课多以班级为单位，面向全体小学生授课。教学辅导的主要目的不在于学科知识的系统讲授，而在于预防心理疾病，促进小学生健康心理的形成和发展，全面提高心理素质。小学生心理健康教育课应特别重视小学生的参与性和活动性，将教师的主导作用和小学生的主体意识体现于参与和活动之中。

### 2、与班队会和课外活动相结合。

教师在班级管理的过程中，充分地接触小学生，通过谈心、交流，深入小学生丰富多彩的内心世界，了解其内心体验和烦恼；把握小学生在不同情境中可能出现的心理问题和行为倾向，有针对性地开展主题班会。同时开展丰富多彩、生动有趣的课外活动，如主题班会、讲演会、故事会、诗歌朗诵会、学科兴趣小组活动、少先队活动及各种形式的文娱体育活动，对学生的心理健康及时调整与辅导，养成良好心理品质和行为习惯。

### 3、建立心理辅导室进行个案教育。

心理辅导室由专职教师负责，持证上岗。心理辅导室的环境布置要符合心理辅导的要求和适合儿童的特点。对辅导的对象要做较长期的跟踪研究，做好记录，尽量让所取得的资料详实。同时应向学生传授一些简单的自我心理健康教育的方法。如：学会放松，让小学生知道紧张是正常的心理反应，可以通过想象、转移注意力、调整呼吸、听音乐、体育锻炼等方法调节；学会倾诉。让小学生知道有问题要学会求助，找老师、长辈、亲友谈心，找人倾诉，或者通过写日记的形式，把心灵的轨迹用文字描绘下来；学会行为改变，引导小学生在认识上分清良好行为和不良行为，有目的、有计划地对不良

行为进行训练、进行塑造达到良好行为养成和强化之目的。

1、笑一笑，十年少；忧一忧，白了头。

2、一个人是在同周围环境的反抗中创造成功的。

3、自古英雄多磨难，纨绔子弟少伟男。

4、世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。

5、猜疑之心犹如蝙蝠，它总是在黄昏中起飞。这种心情是迷惑人的，又是乱人心智的。它能使人迷惘，混淆敌友，从而破坏人的事业。

6、倘若你有一个苹果，我也有一个苹果，而我们彼此交换这个苹果，那么你和我仍然是一个苹果。但是，倘若你有一种思想，我也有一种思想，而我们彼此交换这些思想，那么我们每个人各有两种思想。

7、伟大的胸怀，应该表现出这样的气概，用笑脸迎接悲惨的命运，用百倍的勇气来应付自己的不幸。

8、一切都是暂时的，一切都会消逝。让失去的变为可爱。

9、谦受益，满招损。

10、三人行，必有我师，择其善者而从之，其不善者而必之。

11、人们越是看不起别人，自己越是容易被别人看不起。

12、虚荣的人注视着自己的名字，光荣的人注视着一生的事业。

13、一切恶行几乎都是围绕着虚荣而生的。

- 14、鱼和熊掌不可兼得。
- 15、失之东隅，收之桑榆。
- 16、塞翁失马，焉知非福？
- 17、一句美好的赞扬，我能多活两个月。
- 18、金无足赤，人无完人。生气是自我惩罚，烦恼是跟自己过不去。
- 19、万事三思而后行。
- 20、愚昧是产生恐惧的源泉，知识是医治恐惧的良药。
- 21、赏心悦目的环境可以使人心旷神怡，奋发图强的气氛可以促人奋进。
- 22、欲生于无度，邪生于无禁。
- 23、把心底的话说出来，就等于替你的心病打了一剂强心剂。
- 24、面向世界，面向未来，面向现代化，努力塑造自己良好的心理品质。
- 25、古语云：知人者智，知己者明。
- 26、与其挖空心思、绞尽脑汁去寻找别人的缺点，还不如轻轻松松地送去一句赞美的话。
- 27、经不起误会和冤枉，就成不了知心朋友。
- 28、要打动别人的心，自己的行为必须合乎人情。
- 29、良好的个性胜于卓越的才智。

30、人类的幸福与欢乐在于奋斗，而最有价值的是为理想而奋斗。

31、天行健，君子以自强不息。

32、心如明镜台，时时勤拂拭。

33、正心以为本，修身以为基。

34、只要你有一颗平常心，就没有想不通的事。

35、健康的心理来自于健康的体魄，和谐的环境，正确的疏导和科学的诊治。

36、心理和生理是构成自然人健康的两个重要方面，它们相互依附、彼此制约、有机统一、缺一不可。

37、心理卫生工作是部队战斗力的重要组成部分，是坚持以人为本，全面发展的必然要求，是新时期部队官兵的热切需求。

38、健康的一半是心理健康。

39、一两重的真诚等于一吨重的聪明。

40、蚜虫吃青草，虚伪吃灵魂。

41、应当耐心听取他人的意见，认真考虑指责你的人是否有道理。如果他有理，你就修正自己的错误；如果他理亏，就当没听见；若他是一个你敬重的人，可以通过讨论提出他不正确的地方。

42、既然太阳上也有黑点，人世间的事情就更不可能没有缺陷。

- 43、不要人夸颜色好，只留清气满乾坤。
- 44、一个人好象是一个分数，他的实际才能好比分子，而他对自己的估价好比分母，分母越大则分数越小。
- 45、区区与人较是非，其量与所较之人相去几何？
- 46、爱挑剔的人总是得不到满足，也不会幸福。
- 47、一忍可以克百勇，一静可以制百动。
- 48、人生气大多是“心造”的，许多事情换个想法便无气可生了。
- 49、健康的心灵，是幸福的源泉。
- 50、命运是不可改变的，可以改变的只是我们对命运的态度。
- 51、自己能够思考、有勇气行动，才是自由的人。
- 52、对过去视而不见的人，对未来将是盲目的。
- 53、世界上有多少人就有多少颗心，每颗心都有自己独特的声音。
- 54、每个人的生活都不是一帆风顺的，遭遇和挫折是你必须的朋友。
- 55、尊重自己是得到别人尊重的最好办法。
- 56、怨恨不一定会伤害别人，却一定会伤害自己。
- 57、自尊心是个膨胀的气球，戳上一针就会发出大风暴来。
- 58、只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信心，沉

浸在生活中并实现自己的意志。

59、被人揭下面具是一种失败，自己揭下面具是一种胜利。

60、人的眼睛，在失败的时候，方才睁了开来。

61、微笑的曲线可以抚平所有的困难。

62、为他人服务是在比赛中脱颖而出的唯一办法。

63、嫉妒是一种恨。此种恨是对他人的幸福感到痛苦，对他人的灾殃感到快乐。

64、一个人的. 勇气产生的力量可以激励无数个人。

65、有生命的失败胜过于无生命的杰作。

66、仁善的话语或许很简短，很容易出口，但它们的影响却是无限深远的。

67、幸运之神会光顾世界上的每个人，但如果他发现这个人并没有准备好迎接他时，他就会从大门走进来，然后从窗户飞出去。

68、人生忧乐，存乎一心。情绪影响行动，把握住自己的情绪，就能找到幸福的感觉。

69、一个人生活中的阴影，多半是他本人挡住了太阳光所形成的。

70、月有阴晴圆缺，人有顺逆起伏，面对所处的环境知己知彼、眼亮心明，才能趋利避害、化弊为利。

71、哀莫大于心死，击倒一个人的往往不是外在的力量，而是自己的内心。

72、气馁，是一个人心理素质低下和意志脆弱的表现，扫除心中的气馁，你就永远不会倒下。

73、不是所有春天都没有忧伤，不是所有的秋风都编织忧愁。

74、亡我者我也，人不自亡，谁能亡之？

75、逆境是强者的财富，是强者的坟墓。

76、遭人嘲笑是不舒服的，因为嘲笑的是你的短处，用短处创造出奇迹就是对嘲笑者最有力的回击。

77、玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。一味的比较最容易动摇我们的心态，改变我们的初衷，而比较的结果，使人不是自卑，就是自傲，总之是流于平庸。

78、正确的比可以比出理想、志气和追求；错误的比只会比出怨恨、丑陋和堕落。

79、人不能也不会没有欲望，但人却不能只有欲望。在欲望面前不懂得适可而止，就会一失足成千古恨。

80、人类的思维具有极大的惯性，思想的快车一旦跑偏，就会加速驶向悬崖。

81、重名者必为名所累，重利者必为利所惑，名利之心不可盛。

82、孤立者往往不是别人要孤立自己，而是自己首先把别人视为“另类”。

83、宽宏大量者高朋满座，心胸狭窄者门庭冷落。

84、嫉妒是自己制造出来并把自己关在成功门外的一把锈锁，打开它，你就可以重新与别人站在一条起跑线上，你就能获

得赶超别人的信心和力量。

85、随和是随和者广结人缘的通行证，高傲是高傲者封闭自己的铁丝网。

86、心平气和，气和则百病不侵。

87、正确地评估自我，是挑战自我的前提。

88、每个人都会有属于自己人生的辉煌顶点，但每个人都注定要从这一点降落，心浮力难继，宁静可致远。

89、嫉妒属于一种恐惧，它和那种想维持我们对某物的占有欲望一致。嫉妒不是来自我们要失去那种善的可能性的理性力量，而是来自我们要维护的自高自大。

90、世上本来有富于思想和富于感情的两种人，前者造成了以行动著称的人——将军和政治家，后者造成了诗人和梦想者——一切艺术家。

91、在感受到伤害时，人心如果纷乱不安，并且有报复之意，这就叫做愤怒。

92、没有一种本质或状态是或被认为是适合一切人的，同样，所有人也不都追求相同的快乐。

93、被嫉妒的火焰所围困着的人终于如同蝎子一样转动了毒尾刺杀了自己。

94、心理学应当和其它自然科学处于同样地位，应研究看得见、摸得着的东西，那就是行为。

95、胜利所带来的最好之事，莫过于解除了胜利对失败的恐惧感。

96、虚荣促使我们装扮成不是我们本来的面目，以赢得别人的赞许，虚伪却鼓励我们把我们的丑恶用美德的外表掩盖起来，企图避免别人的责备。

97、吾志所向，一往无前。愈搓愈勇，再接再厉。

98、人们都是受到环境的支配，只要有合适的环境，给他任何一个婴儿，要把他培养成什么样的人，就可以培养什么样的人，无论是律师、医生、运动健将、政治家，还是无赖、乞丐都可以。

99、假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨。不顺心的时候，暂且容忍，相信吧，快乐的日子就会到来。

100、你热爱生命吗？那么别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。

## 心理健康手抄报字体清楚篇五

### 1、敏感：

青少年自我意识强烈，自尊要求迫切，而且心理承受能力低。因此，当他们意识到某种威胁自尊的因素存在时，就会产生强烈不安、焦虑和恐惧，当自尊心受到伤害时，就会生气、愤怒，常常神经过敏，多疑。

### 2、叛逆：

由于小学生正处于成长过渡期，其独立意识和自我意识日益增强，迫切希望摆脱家长和老师的监护，反对成人把自己当成小孩子，同时，为了表现自己的与众不同，易对任何事情持批判的态度。

### 3、嫉妒：

这是对他人的优势地位在心中产生不愉快的情感。当别人比自己强（如学习、相貌、人缘等），表现出不悦、自残、怨恨、愤怒甚至带有破坏性的负面感情。

### 4、失落：

小学生抱有许多幻想，希望将其变为现实，他们会付出种种努力甚至刻意的追求。当这种需求持续得不到满足或部分满足，就产生了挫折，多表现在学习、吃穿、玩高档的玩具等方面。这容易给中小小学生带来紧张、恐惧、忧郁和失望。

### 5、自卑：

它是一种过多的自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。对自己缺乏信心，感到在各方面都不如人，有低人一等的感觉。在人际交往中对自己的能力过低评价，心理承受能力脆弱。谨小慎微，行为萎缩，瞻前顾后等。

### 6、孤独：

通过调查发现有些学生常常觉得自己是茫茫大海上的一叶孤舟，性格孤僻，不愿意与人交往，却抱怨别人不理解自己，不接纳自己。心理学把这种心理状态称为闭锁心理，由此产生的一种感到与世隔绝，孤独寂寞的情绪体验称为孤独感。

小学生出现这些心理问题，既有自身成长的因素，也有外部环境的因素，是“内因”和“外因”综合作用的结果，归结起来主要有以下几方面的原因：

#### 1、身心成长的失衡。

小学生时期身体发育急剧变化，他们阅历浅，知识和经验不

足，认识力、理解力、思维力和亲情力都远远落后于成年人。这种生理发育与心理发展的不平衡使小学生出现许多困惑、烦恼和躁动不安，产生心理问题。

## 2、家庭教育的误区。

过度溺爱和期望值过高，使家庭教育普遍存在忽视品德发展、人格教育、实践能力和社会责任感等社会性教育的倾向。家长只重视孩子的考试、升学，却不注重孩子的品德发展、交往能力、个性培养以及社会行为规范的培养等。家长的高期望值与孩子自身需求不一致时，总把自己的意愿强加于孩子一厢情愿时，便会使青少年感到压抑和不满，给孩子造成疑虑、忧郁等心理疾患，导致孩子高分低能或心理不健全。

## 3、学校教育的误区。

一些学校和教师迫于压力不得不使出浑身解数，追求升学率、打造名牌效应，成绩成为评价学生能力高低的惟一标准，学生情感上的苦恼不能及时向老师和家长诉说，就会造成心理压力，形成心理障碍。小学心理健康教育在不同地区的发展很不平衡，特别是还存在着学科化、医学化、片面化、形式化、孤立化等不良倾向。

## 4、社会环境的影响。

学校教育展示给学生的是正面教育；而当今各种思潮冲击着我们的社会，纯洁的教育内容与复杂的社会生活之间形成强烈反差，致使学生陷入无以参照、无以归附的境地，学生思想的混乱、情绪的波动，也是心理障碍形成的原因之一等等。

1、开设心理健康教育课。小学生健康心理辅导课多以班级为单位，面向全体小学生授课。教学辅导的主要目的不在于学科知识的系统讲授，而在于预防心理疾病，促进小学生健康心理的形成和发展，全面提高心理素质。小学生心理健康教

育课应特别重视小学生的参与性和活动性，将教师的主导作用和小学生的主体意识体现于参与和活动之中。

2、与班队会和课外活动相结合。教师在班级管理的过程中，充分地接触小学生，通过谈心、交流，深入小学生丰富多彩的内心世界，了解其内心体验和烦恼；把握小学生在不同情境中可能出现的心理问题和行为倾向，有针对性地开展主题班会。同时开展丰富多彩、生动有趣的课外活动，如主题班会、讲演会、故事会、诗歌朗诵会、学科兴趣小组活动、少先队活动及各种形式的文娱体育活动，对学生的心理健康及时调整与辅导，养成良好心理品质和行为习惯。

3、建立心理辅导室进行个案教育。心理辅导室由专职教师负责，持证上岗。心理辅导室的环境布置要符合心理辅导的要求和适合儿童的特点。对辅导的对象要做较长期的跟踪研究，做好记录，尽量让所取得的资料详实。同时应向学生传授一些简单的自我心理健康教育的方法。如：学会放松，让小学生知道紧张是正常的心理反应，可以通过想象、转移注意力、调整呼吸、听音乐、体育锻炼等方法调节；学会倾诉。让小学生知道有问题要学会求助，找老师、长辈、亲友谈心，找人倾诉，或者通过写日记的形式，把心灵的轨迹用文字描绘下来；学会行为改变，引导小学生在认识上分清良好行为和不良行为，有目的、有计划地对不良行为进行训练、进行塑造达到良好行为养成和强化之目的。

总之，小学生心理健康教育既是素质教育的重要组成部分，也是素质教育的重要途径，是素质教育总体结构中的奠基性工程。可以说，没有健康的心理，一切形式的素质教育都是无从谈起的。