

# 最新与健康同行手抄报内容养成良好的卫生 中小学心理健康手抄报内容(汇总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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

## 与健康同行手抄报内容养成良好的卫生篇一

- 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！

## 与健康同行手抄报内容养成良好的卫生篇二

1. 学生学习的心理压力越来越大，造成精神上的萎靡不振，从而导致食欲不振、失眠、神经衰弱、记忆效果下降、思维迟缓等。
2. 厌学是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习成绩差的同学不愿意学习，一些成绩较好的同学也出现厌学情绪。
3. 考试焦虑，特别是遇到较为重要的考试时焦虑更为严重。

### (二) 人际关系问题

1. 与教师的关系问题。其主要问题是教师对学生的不理解、不信任而使学生产生的对抗心理，以及教师的认知偏差等情况给学生造成的压仰心理，攻击行为等问题。
2. 同学间的关系问题。中学生除希望得到老师的理解与支持外，也希望在班级、同学间有被接纳的归属感，寻求同学、朋友的理解与信任。
3. 与父母的关系问题。民主型的和睦良好的家庭给中学生一个温暖的归属港湾，专制式的家庭中父母与其子女之间不能进行正常的沟通，造成儿童孤僻、专横性格。家庭的种种伤痕，会给中学生造成不同程度的心理伤害。

### (三) 青春期心理问题

1. 青春期内锁心理。其主要表现是趋于关闭封锁的外在表现和日益丰富、复杂的内心活动并存于同一个体，可以说封闭心理是青春期心理的一个普遍存在而又特殊的标志。
2. 情绪情感激荡、表露而又内隐。青春发育期的生理剧变，必然引起中学生情感上的激荡。这种动荡的情感有时表露有

时内隐。

3. 早恋。中学生一般尚未成年，我们把中学生这种未成人时的恋爱称为早恋。中学时代，特别是高中生，正值青春发育期，而这一时期最突出的矛盾之一是性发育迅速成熟与性心理相对幼稚的矛盾。

#### (四) 挫折适应问题

中学生的挫折是多方面的，有学习方面的、人际关系方面的、兴趣和愿望方面的、以及自我尊重方面的。其原因有客观因素、社会环境因素以及个人主观因素。

自我评价是心理学中自我意识的一个方面，是指人对自身条件、素质、才能等各方面情况的一种判断。我们对自我的评价得当与否，将直接影响到生活中的学习效能、职业选择和事业奋斗中的自信心。

正确地进行自我评价一般可以通过两种渠道：直接的自我评价和间接的自我评价。

进行直接的自我评价，首先要认识到自己的自然条件；其次，是用自己在不同领域的实践中(如对各个科目的学习)取得的不同成绩相比较，以发现自己的长处，确定奋斗的目标。

进行间接的自我评价法，是指通过与他人行为的对照及情况的对比，发现自我认识的错位。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，这是一些人不能对自己作出正确的自我评价的原因之一。当事者迷，那么就不妨用与他人相比较的方法及用自己在不同领域中取得的不同成果比较的方法鉴别一下。

正确的自我评价是帮助我们作出正确的奋斗方向的前提，人的知识、才能通常是处于离散、朦胧状态的，需要人们不断地挖掘、发现和开发。从个人兴趣爱好、思维方式的特点、

毅力的恒久性、已有的知识结构、献身精神与果敢魅力等多方面进行全面的考察和测试，将为你作出科学的自我评价提供有益的帮助。

美国著名的心理咨询师罗森塔尔曾做过这样一个试验：他来到了一所普通中学，在一个班里随便地走了一趟，然后就在学生名单上圈了几个名字，告诉他们的老师说，这几个学生智商很高，很聪明。过了一段时间，教授又来到这所中学，奇迹又发生了，那几个被他选出的学生现在真的成为了班上的佼佼者。

许多事实证明，人的能力、性格等的形成，相当一部分取决于周围环境和他人的期待，以及他对自己的期待。心理学上常把这种深切期待变成现实称为“皮格马利翁效应”。

正面鼓励表扬，努力去发现(或者发掘)孩子的优点和潜能，对孩子满怀“期望”，从而产生了“期望效应”。不论什么样的调皮孩子，只要父母对他采取积极期待的态度，就必然会在与孩子的交往中表露出拳拳之心、殷殷之情，积极发现自己孩子的每一点微小进步，小心呵护每一个可能稍瞬即逝的闪光点；孩子也会以自己积极主动有效的行动来对家长作出反应。这种亲子关系的良性互动，能使家庭教育顺利有效地进行，亲子间形成更为亲切、融洽、和谐、默契的关系，取得意想不到的良好效果。

## **与健康同行手抄报内容养成良好的卫生篇三**

心理健康格言：

1、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。

2、为他人服务是在比赛中脱颖而出的办法。

- 3、不是所有春天都没有忧伤，不是所有的秋风都编织忧愁。
- 4、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。
- 5、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。
- 6、怨恨不一定会伤害别人，却一定会伤害自己。
- 7、人的眼睛，在失败的时候，方才睁了开来。
- 8、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。
- 9、一切都是暂时的，一切都会消逝。让失去的变为可爱。
- 10、一个人是在同周围环境的反抗中创造成功的。

## **与健康同行手抄报内容养成良好的卫生篇四**

- 1、打开心灵的窗户，让阳光进入；敞开心扉，缔造美丽人生。
- 2、塑造阳光心态，体验美丽人生。
- 3、心灵是一扇窗，窗外的风景由你的心定
- 4、透视心灵，关注成长；触抚生命，助人自助；挖掘潜能，完善自我。
- 5、退一步海阔天空，让三分心平气和。
- 6、悲观者横向比天下，乐观者纵向攀人生

- 7、改变自己，从心开始。
- 8、把掌声送给每一次努力的自己
- 9、悦纳自我，肯定自我，欣赏自我，发展自我。
- 10、揭开心结，为心灵找到休憩的乐土
- 11、笑一笑，十年少；忧一忧，白了头
- 12、背向阳光我们只能看到阴影，面相阳光我们却能迎接光明
- 13、世界上没有比微笑更美的表情。
- 14、心理的健康就像一道菜，酸、甜、苦、辣、咸，全由自己来调味。
- 15、尺有所短、寸有所长，把握生命全过程，展示心中一片天。
- 16、让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心世界的困惑
- 17、微笑的曲线可以抚平所有的困难
- 18、每一个成功者都有一个开始，勇于开始，才能找到成功的路。
- 19、青春不拒绝阳光
- 20、为您的心灵打开一扇窗户，为我们的沟通搭起一座桥！
- 21、没有得到想要的，或许是要给你更好的。
- 22、品心扉苦涩泉涌，酿百花甜蜜浓情

- 23、十个想法不如一个行动。
- 24、让心理露出八颗牙齿的微笑
- 25、一切从心开始!
- 26、打开心灵之窗，洒满希望之光
- 27、微笑可以缩短心灵之间的距离
- 28、学会笑，是一种心灵的坦然
- 29、给心灵沐浴，美丽人生从心开始。
- 30、把自己定位为失败者，你就会永远是失败者!
- 31、阳光雨露，遍洒心田;心理健康，你我同行
- 32、给心灵沐浴，美丽从心开始
- 33、烦恼留给昨天，快乐享受今天
- 34、一个人要对昨天感到快乐，而对明天具有信心
- 35、与心灵相约，与健康同行!
- 36、别抱怨生活中的阴影，因为它是光明带来的。
- 37、世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是心灵
- 38、心会跟你一起走，说好不分手
- 39、你笑，世界都在对你笑
- 40、为心灵打扮，为健康美容



- 41、品心扉苦涩涌泉，酿百花甜蜜浓情
- 42、为心护航，让快乐不打烊
- 43、世界上最重要的事，不在于我们在何处，而在于我们朝什么方向走。
- 44、心灵没有完美，只有更美。
- 45、认识生命、欣赏生命、热爱生命！
- 46、不求最好，但要更好；不在乎昨天，更看好明天。
- 47、构建和谐校园，让心灵充满阳光！
- 48、清净心看世界，欢喜心过生活
- 49、为心灵打开一扇窗，给自己多一些阳光。
- 50、认识自己的心理，解开内心的困惑，演绎快乐的人生！
- 51、阳光总在风雨后，快乐总在倾诉中！
- 52、健康，从心开始
- 53、心的天空让我们帮你点亮。
- 54、打开心灵的门窗，让阳光驻进

## **与健康同行手抄报内容养成良好的卫生篇五**

- 1、食得快：进食时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑剔食物，这证明内脏功能正常。
- 2、便得快：一旦有便意时，能很快排泄大小便，且感觉轻松

自如，在精神上有一种良好的感觉，说明胃肠功能良好。

3、睡得快：上床能很快熟睡，且睡得深，醒后精神饱满，头脑清醒。

4、说得快：语言表达正确，说话流利。表示头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心、肺功能正常。

5、走得快：行动自如、转变敏捷。证明精力充沛旺盛。

6、良好的个性：性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡胸怀与达观心境。

7、良好的处世能力：看问题客观现实，具有自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪，能保持对社会外环境与机体内环境的平衡。

8、良好的人际关系：待人接物能大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善。