# 心里健康宣传图片范文【臻选3篇】

作者：落花成痕 更新时间：2025-05-23

*心理健康是指心理和活动过程的各个方面都处于良好或正常的状态。 今天小编就给大家带来了心里健康宣传图片范文(臻选3篇)，一起来学习一下吧!多多范文网小编：落花成痕 每日更新工作总结范文，工作计划范文，优秀作文，合同范文和个人简历范文等等...*

心理健康是指心理和活动过程的各个方面都处于良好或正常的状态。 今天小编就给大家带来了心里健康宣传图片范文(臻选3篇)，一起来学习一下吧!多多范文网小编：落花成痕 每日更新工作总结范文，工作计划范文，优秀作文，合同范文和个人简历范文等等…更多范文等你来发掘!

**【篇1】心里健康宣传图片**

　　“人啊，认识你自己!”成为德尔斐神殿的三大箴言之一，先贤老子亦提出“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”……中西伟大思想家对人重要性的有力强调说明了人作为主体的重要之处。

　　“人贵有自知之明。”全面而正确的自我认识是培养健全人格的基础。正如一曲完美经典的钢琴曲，在钢琴大师无数次冥想中，渐显无簌，独成曲风，人的意识也不是天生的，而是在逐渐成长中，通过他人、环境并加以自身调控下产生，形成自己独特的个性。马克思唯物论认为：物质决定意识，意识对物质具有反作用。通过意识，我们了解自己的身体状况，生理特征，明白肢体活动的意义，透析自己的思维、情感。正如周国平所说：在一定意义上，可以把“认识你自己”理解为认识你最内在的自我，那个使你之所以成为你的核心和根源。认识了这个东西，你就知道怎样的生活是合乎你的本性的。你究竟应该要什么和可以要什么了。正如英国浪漫作家济慈，早期被送去当药剂师，本应成为一名医者。但他无法假装自己热爱医学，忠于内心提笔写诗。意识的存在让济慈更加了解自我。

　　世界上没有两片相同的叶子，世界上亦没有完全相同的两个人。可以说，每个人都是独特的，拥有自己的闪光点。全面剖析自己，找到自己的优缺点，挖掘自己的特质，更加丰满自己的形象，看到更加全面、更加真实的自己，使自己的优异得到更近一步的发挥，缺陷得到一定的弥补，扬长避短，发挥自己的独特风采。看向社会上的趋同风气，例如当今大学生报所谓的“热门专业”，而不是把自身兴趣放在首位，这种选择不正是反其道而行之，埋灭自己的天赋?“热门专业”的存在表明的是在社会发展的当前阶段缺少这一类人才，却无法保证将来步入社会所谓的“热门专业”的职业缺口仍然存在，我们做出的任何决策，首要考虑的便是自己，一个独一无二的存在，选择适合自己的人生即可，又何必人云亦云，跟随大众，让自己的独特被无情地时光埋没?唯物辩证法：不同事物的矛盾具有不同的特点，每个人都是矛盾的统一体。我们拥有不同的人生，拥有自己的闪光点!

　　马克思在谈论人的本质时曾言：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”可见，人与社会不可分割，相互制约，相互影响。每一个婴儿呱呱坠地时，他现在乃至将来的生存环境早已固定。人是环境的产物，在周围环境的影响下，不同的人产生不同的意识，不同的人奔向不同的人生，如贫民区中的小孩倍受歧视，从少年起便早早当家，苦苦为生计奔波;富家子弟则受万千宠爱，不用为柴米油盐酱醋茶担心，肆意挥洒青春，不同的环境造就了迥然的人生。

　　人不是孤立于社会的存在，我们在社会的打拼中会遇到很多人，有些人很投缘。却有人是相看两相厌的存在，不过，不要质疑自己，正如《亲爱的，你只是遇见了你自己!》中言：有人喜欢你，那只是喜欢他喜欢的本质，属于他的喜欢，其实跟你没关系。有人讨厌你，那只是不接纳经由你投射出他的自己，其实跟你没关系。

　　在和他人的相处中，相信自己，不要随意质疑自己，每个人都有自己独特的闪光点!认识自己能力的人将拥有自己的天下，正如阿基米德所说，给我一个支点，我将撬动整个地球。

　　潜意识，泛指“已经发生但并未达到意识状态的心理活动过程”。亨利“当我相信时，它就会发生!”这就是信心，心理学家表明：人的行为受信念支配，你想要做出什么样的成绩，关键在于你的信念，也可以说潜意识在起作用。潜意识无处不在又异常强大，如梦的存在，日常生活中口误的出现。世界潜能大师博恩·崔西说：“潜意识的力量比意识大三万倍以上。”潜意识是强大的，毋庸置疑。正如菲迪波德斯在潜意识信念的支撑下奔跑了42千米，只为传递胜利的喜悦。相信自己，全面认知自己。

　　弗洛伊德在人生晚期提出自我、本我、超我形成人格，当三者之间平衡被破坏，则会引发自我焦虑，从而促使自我防御，阻碍个性发展。本我有些原始本能，满足自我快感;自我以现实原则行事;超我则代表人性的至高境界，有着道德准绳的捆绑。当人的行为受到欲望支配，会受到超我抵制，正如弗洛伊德所言:“良心是一种内心的感觉，是对于躁动于我们体内的某种异常的抵制。”从而自我焦虑，焦虑的产生让人类在本能下转移或逃避，我们称之为自我防御，弗洛伊德将其归纳为压抑、否认、投射、合理化、反向作用、替代和升华等几方面，当人格在发展中受到刺激，自我防御无法起作用，当事人则会保留下受挫记忆和习惯性动作，我们将人格的发展期分为口腔期、肛门期、性蕾期、潜伏期、生殖期五个阶段，如中国人有着明显的口腔期人格，日本人的肛门期人格等。

　　全面认识自己，学会客观评价自己，对自己下达积极暗示，通过快走、着靓装、锻炼、树立好心态等有效调控自我，了解自己的能力并不断超越，更加全面的发展自己。

　　认知自己，高考后的时光在懵懵懂懂中度过，想着自己能干什么?忽然脑洞大开“摆摊卖花卉”，刚开始，不敢叫卖，不敢交谈，不服输，不甘心的念头涌上心头，而后向周围的大人请教，虚心接受，太阳一日日变得灼热，我却愈加兴致高昂。我大胆地迈出了步伐，生意渐渐上了轨道，纵然仅是一个卖花卉的小小生意，却让我更加自信，更加了解自己。

　　松下幸之助说过:“我们不必羡慕他人的才能，也不须悲叹自己的平庸，各人都有他的个性魅力。最重要的是，认识自己的个性而加以发展。”全面认识自己，了解支撑我们自己行动，信念的意识，看到自己的闪光点，也不必忽视自身的不足，明了自己的独特性并利用，洞悉环境他人社会与自身的相互作用，并升华自身，从人格的高度看到本我，自我，超我的关系，思考自我焦虑与自我防御的联系，全面认识自己。

**【篇2】心里健康宣传图片**

　　一个心理健康的人能体验到自我的存在价值，既能了解自我，又理解自我，有自知之明，即对自我的本事、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自我不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自我的生活目标和梦想也能定得切合实际，因而对自我总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自我无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自我不满意；由于所定目标和梦想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自我十全十美，而自我却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自我过不去；结果是使自我的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自我感到将已面临的心理危机。心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和因难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

　　衡量心理是否绝对健康是十分困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般确定理是否正常，具有一下三项原则：

　　其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在资料和形式上与客观环境具有一致性。

　　其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

　　其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中构成的独特个性心理特征的具体体现。

　　而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最终不得不休学甚至退学。

　　心理障碍的表现形式多种多样，主要表此刻心理活动和行为方面。表此刻心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

　　大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如梦想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别本事差的冲突、竟争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会构成心理障碍，异常是当代大学生，为了在激烈的高考竟争中取胜，几乎是全身心投人学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。

　　从环境因素看，竟争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。

　　各种生理因素、心理因紊、社会因素交织在一齐，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

　　所以大学生在学生过程中应学会自我心理调适，做到心理健康：

　　1、坚持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里邀游，拼命地吸取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

　　2、持乐观的情绪和良好的心境，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。心理健康的大学生，应当具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应当贴合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应本事。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则必须能在学业和事业上取得必须的成功。

　　（一）建立进取的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间经过个体的自我分享，会意识到原先别人的许多问题与一向困扰自我的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立进取的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的提高，对于其他成员都是一种鼓励，能够增强自我解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中构成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

　　（二）纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的进取目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式的直接体现。经过团体活动能够改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，能够创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自我有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，能够促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足必须的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

　　（三）提高人际交往本事人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程，是人与人之间发生相互联系的最基本形式。人际交往的体验如何，是影响个人社会生活质量的最重要因素。心理学家丁瓒曾说，所有心理问题都是由人际关系的不适应造成的。有关资料显示，人际交往困惑是目前大学生存在的主要心理问题。为了适应社会生活，每一个人都需要培养人际沟通技巧，提高人际交往本事，建立和谐的人际关系。在团体训练中，成员能够学习如何有效地交往，如何解决问题，如何做决定，怎样表达自我的意见等。经过小组成员相互作用的体验，学习对自我、对他人、对团队的理解和洞察，并掌握如何处理这些人际关系的技能。

　　（四）增强团体凝聚力，增进成员之间的相互认同团体凝聚力是指团体对个体的吸引力和个体之间的相互吸引力。团体凝聚力的强弱对组织的管理有重要影响。团体心理辅导中的各种活动有利于增强团体凝聚力，在团体中，成员经过分享经验或竞争，彼此之间达成共识，增进理解，增进成员之间的相互认同，从而增加成员对团体的认同。团体心理辅导对改善大学生心理健康水平，提高大学生的心理素质具有重要作用。在我国虽然起步较晚，但近些年来许多人已经进行了很好的研究，辅导方向上也由最初的提高心理健康水平逐渐向心理品质的各个方面发展，出现了一些新的研究成果。研究方向也由治疗团体开始转向了发展性团体，这些都是进取变化。

　　另外，有研究者把心理辅导从即时影响转向了辅导后的长效影响，这为大学生今后良好人格的塑造起到了进取作用。团体心理辅导日益成为我们高校大学生心理健康教育的重要途径。大学生安全教育心得听了某某大学生安全教育工作”报告，我感到资料很精彩，讲的很全面，所举案例让人心境沉重，看后感触很深。使我感受到“学校安全重于泰山”。学校安全事关全体师生的生命和财产，事关学校和社会的稳定和发展。

　　在此，谈谈个人对学校安全工作的体会：

　　一、加强组织领导，落实安全工作职责制党中央、国务院十分重视安全工作，学校“提高认识，加强管理，以对学生极端负责的精神做好学校安全工作。”为此，我校确定了安全工作的指导思想及总体目标：以树立安全意识为主线，以强化层层管理职责制为核心，以落实具体措施为重点，及时全面排查、清理和整顿学校内安全隐患，努力创立一个管理有序、防控有力、整改迅速、环境安定、校风良好的安全礼貌学校，确保学校在良好的教育教学秩序及生活秩序中稳步发展。

　　二、强化安全教育，树立安全意识安全工作的重点是及时消除隐患，加强全校师生的安全教育，防患于未然，为此我们提出要树立六种意识、开展“六防”教育、克服四种疏理、坚持“四不放过”、营造“四讲”氛围。六种意识：即“大于天”意识、“职责”意识、“忧患”意识、“第一”意识、“防范”意识、“共管”意识；开展“六防”教育，即防盗、防火、防震、防溺水、防触电、防交通事故教育活动。营造“四讲”氛围，即利用横幅标语、学校广播、班级黑板报、主题班会等多种形式进行广泛宣传，营造了一个“人人讲安全，处处讲安全、时时讲安全、事事讲安全”的浓厚氛围。

　　三、建立各种报告制度，加强安全管理

　　1.建立安全工作日报告和安全整改通知书制度。制定了《学校安全自查范围》，在全校各班级、各处室部中设立了安全检查员，要求每一天对各自范围内的学生动态、教学生活设施、设备进行检查、记录，并向班主任和各部门职责人汇报，最终上报校长；然后由校长签署处理意见，限期整改；在学校各区域配备、完善消防设施，专人负责，定期检查，使学校安全管理网络覆盖到学校的每一个区域，每一个角落，每一个时段。

　　2.重大伤亡事故报告制度。凡是学校师生非正常伤亡事故或重大安全事故，应及时上报上级主管部门。对发生的事故应按照各自管理权限及时查清原因，对事故职责者给予严肃处理，事故善后事宜应及时妥善处理。对发生事故不上报者，要追究有关人员的职责。近年来，我校在教育局的正确领导下，始终把安全工作放在学校工作的突出位置。从增强师生安全意识，强化学校安全管理入手，经过明确职责，落实措施，将努力营造一个安全、礼貌、健康的育人环境。

**【篇3】心里健康宣传图片**

　　通过阅读《现代教师心理健康教育》一书，使我认识到一个优秀的教师，不仅要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。心理健康的教师能通过教学历程影响学生，使学生的心理也健康发展。

　　教师的心理健康直接影响学生学习知识。心境不好的教师很难营造愉快、轻松的课堂教学环境，他们常表现得烦躁、易怒、容易冲突、喜怒无常、情绪不稳定。教师的情绪会影响到学生，如学生常处于紧张和焦虑之中，学习效率不可能高，学习效果不佳，长此以往会导致心理问题，甚至疾病。相反，教师心态健康向上，生活态度积极，教学积极，就会想方设法不断改进教学方法，因材施教，学生也会积极地学，积极地思考。教师积极的情感、健康的心理会诱发学生的积极情感，促进学生健康心理的形成，对建立良好的师生关系，营造轻松、愉快的课堂气氛，以及学生接受与理解知识均有直接影响。

　　教师的心理健康直接影响师生关系。教师心理不健康，就难以正确理解学生的心理与行为，会采取不合常理的态度、方法来对待问题，会使师生间产生矛盾与冲突。比如有的教师常常抱怨学生越来越难教，教师苦口婆心，竭尽全力地对学生进行教育，可学生要么我行我素，要么“阳奉阴违”。著名心理学家艾里克森曾指出：不良的师生关系会导致学生的心理疾病，好的师生关系可以治病，如果遇到一位好教师，学生由于家境等造成的不健康心理可以得到改变。教师和学生对立的状态绝不利于学生学习，是否产生对立的师生关系及对立关系能否妥善解决，最终决定于教师的心理状况。

　　教师的心理健康直接影响学生个性的发展。在学生的成长过程中，教师是重要的人，是参照，是榜样。特别是小学生，由于认知水平有限，学生辨别是非的能力还不够，还没有形成独立的自我，很容易模仿别人，尤其是教师和家长。教师情绪好不好，喜不喜欢工作，都会影响学生。教师若惩罚、报复学生，学生会形成敌视和对抗的习惯，形成心理障碍。教师处事不公、乱用权利，会影响学生对整个社会的看法。

　　由此看来，教师健康地心理对学生影响巨大。这就要求我们教师不断地调整自我，努力做一个心理健康的好老师，正像有人说的：我们不能决定生命的长度，但我们可以控制它的宽度；我们不能左右天气，但我们可以改变心情；我们不能改变容貌，但我们可以展现笑容；我们不能控制他人，但我们可以掌握自己；我们不能预知明天，但我们可以利用今天；我们不能样样顺利，但我们可以事事尽力。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找