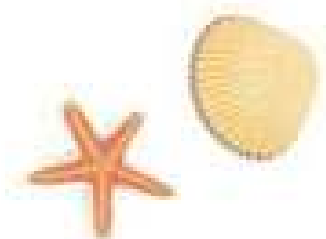


疏解压力烦恼心理健康养生 班

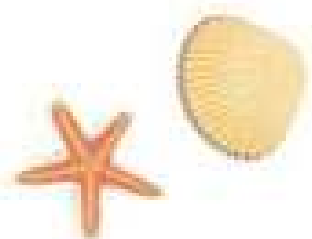
制作人：魏老师

制作时间：2024年3月



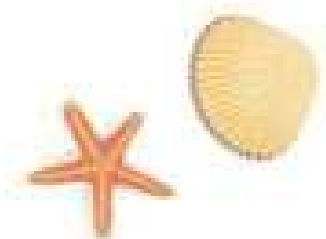
目录

- 第1章 简介
- 第2章 压力管理
- 第3章 烦恼排解
- 第4章 心理健康养生
- 第5章 健康心灵养护



• 01

第一章 简介



项目介绍

本项目旨在探讨疏解压力、烦恼，促进心理健康养生的方法和技巧。通过学习本课程，您将了解如何应对压力和烦恼，维护良好的心理健康。



课程目标

掌握应对压力的技巧

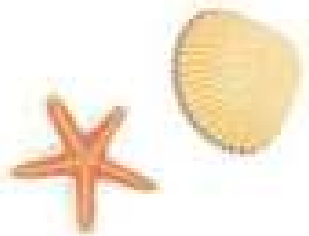
学习有效应对压力的方法

传授养生知识

帮助保持身心健康

提高抗压能力

增强应对压力的心理素质



适用对象

01 有压力、焦虑和烦恼问题的人群

希望通过学习缓解压力和烦恼

02 希望提升心理健康的人士

追求心理健康的个体

03



教学方法

多媒体讲解为主

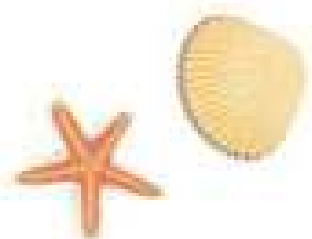
使用图文、视频等多媒体形式

制定个性化养生方案

根据个人情况制定适合自己的养生计划

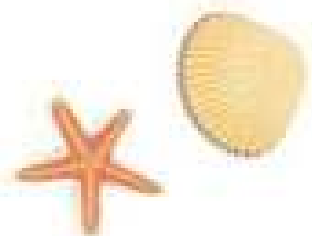
案例分析和互动讨论

通过案例和互动加深理解



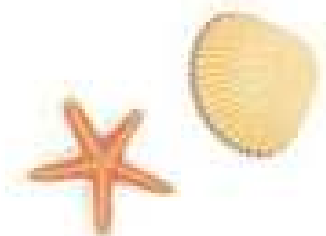
结语

通过本课程的学习，您将获得缓解压力、烦恼的方法，提升心理健康水平，保持身心健康。祝愿您在学习过程中收获满满，享受更好的生活！



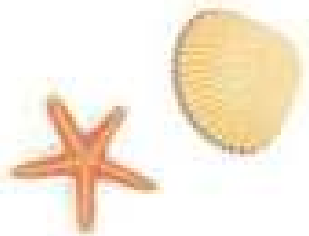
• 02

第2章 压力管理



了解压力

压力是指由外部环境或内部需求所产生的心理紧张状态。常见的压力种类包括工作压力、人际压力和学习压力等。压力对身心健康有着深远的影响，长期处于高压状态会导致焦虑、抑郁等心理问题，甚至影响身体健康。



应对压力的方法

放松技巧

运动

运动

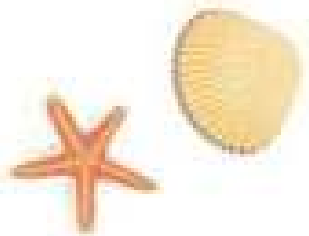
放松技巧

呼吸法

缓解压力

释放抑郁情绪

冥想



压力管理策略

时间管理

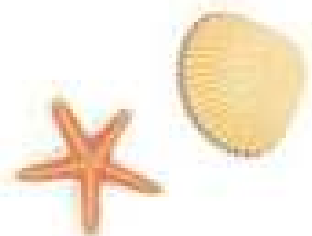
合理规划工作和生活

沟通技巧

有效表达需求
情绪管理

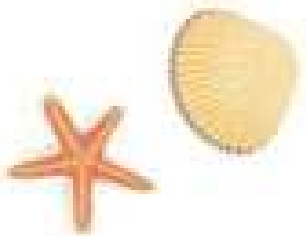
养成健康习惯

规律作息
保证充足睡眠时间
健康饮食
均衡营养



养成健康习惯

养成良好的生活习惯对于提升心理健康至关重要。规律作息能够帮助身体维持良好的生物钟，保证充足睡眠时间有助于恢复身心疲劳。健康饮食是保持身体健康的基础，均衡营养、少油少盐的饮食习惯可以有效预防慢性疾病的发生。



压力管理的关键

自我调节

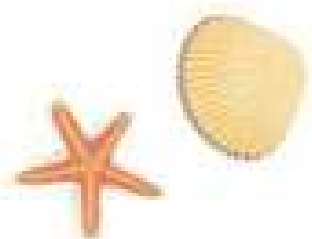
心理放松

寻求支持

社交支持

情绪管理

情绪表达



压力释放方式

01 运动放松

户外跑步

02 放松活动

瑜伽练习

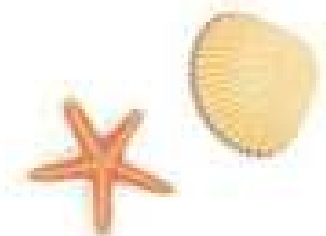
03 心灵慰藉

冥想放松



• 03

第3章 烦恼排解



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/568052050044006052>