

关于青少年心理健康 知识培训课件

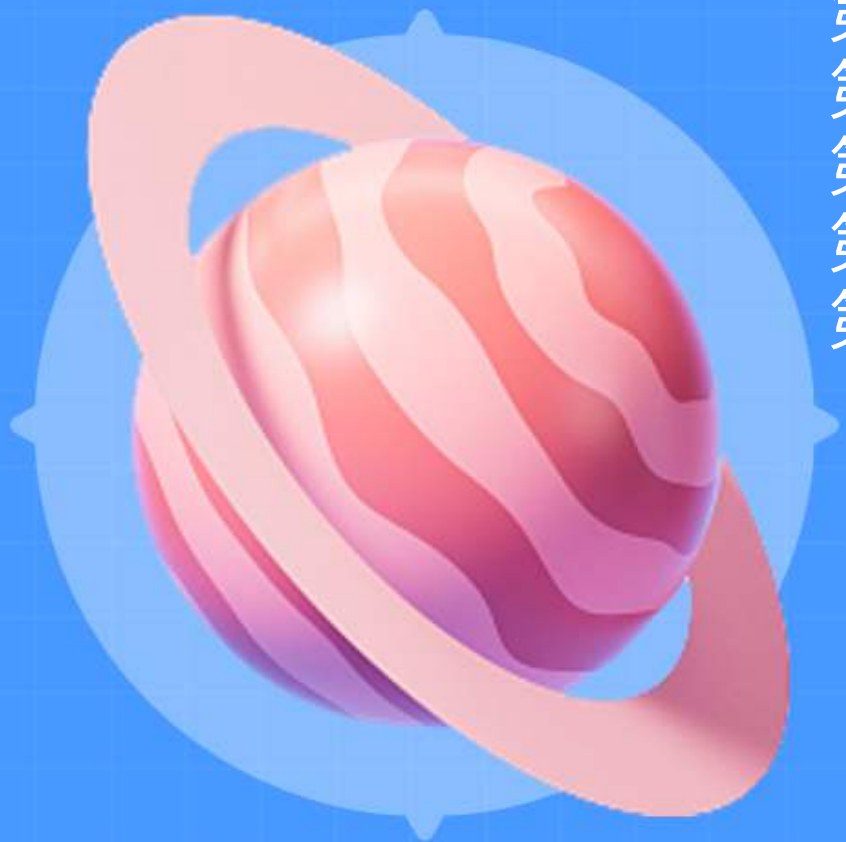


汇报：小无名老师
时间：2024年

目 录



- 第1章 课程简介
- 第2章 青少年心理健康概述
- 第3章 青少年压力管理
- 第4章 青少年情绪管理
- 第5章 青少年心理健康教育





• 01

第一章 课程简介



课程目标和重要性

本课程旨在探讨青少年心理健康现状，分析心理健康对青少年的重要性，并设定课程学习目标和期望效果。通过课程学习，学生能够更好地了解自身心理健康状况，学会有效应对心理问题。



课程结构和时间安排

模块划分及内容介绍

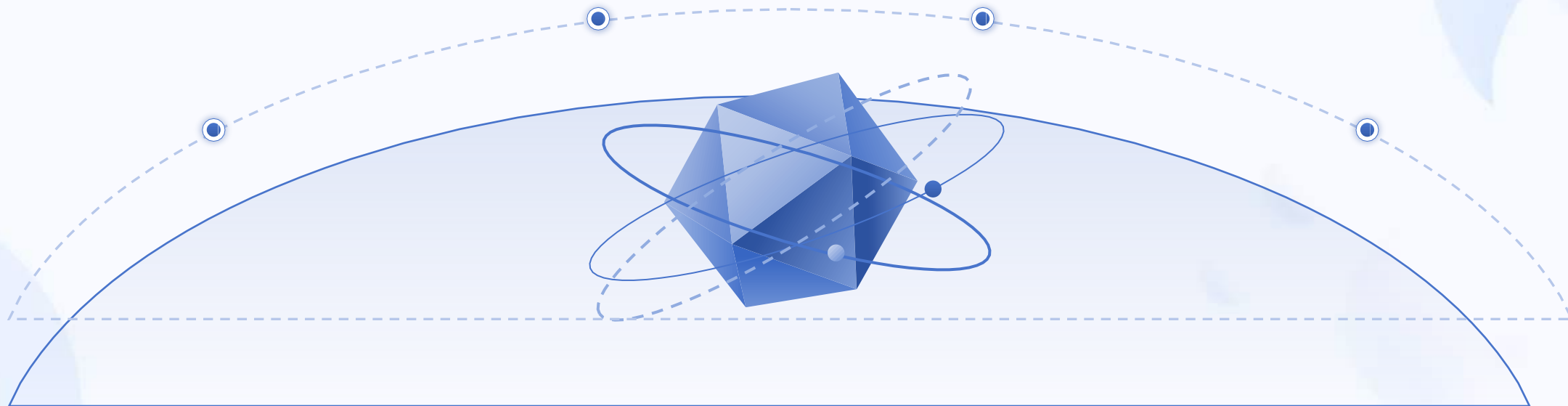
详细介绍每个学习
模块的内容和重点

课程复习和评估

安排课程结束后的复
习和评估方式

学习时间安排

规划学习时间表，提
高学习效率



教学方法和资源准备

01 教学方法

包括讲解、实例分析、小组讨论等

02 资源准备

包括教材、幻灯片、互动工具等

03



课程介绍

课程概述

介绍课程主题和学习目标

为什么学习心理健康

了解心理健康对青少年成长的重要性

课程特色

探索实践中的实用方法，提升学习效果

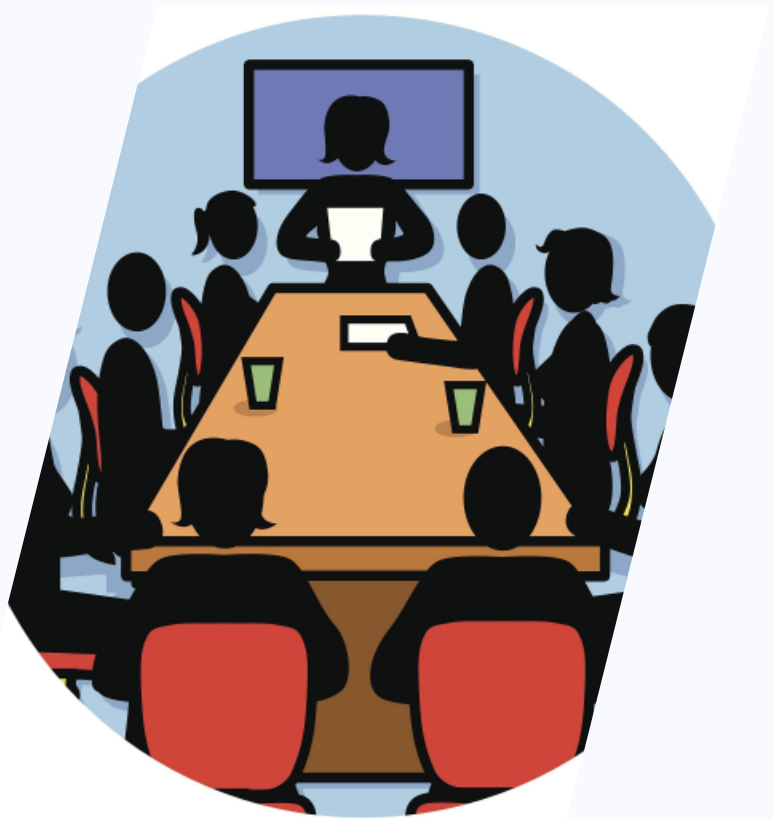
课程优势

结合案例分析和互动环节，培养学生的心理健康意识





什么是心理健康



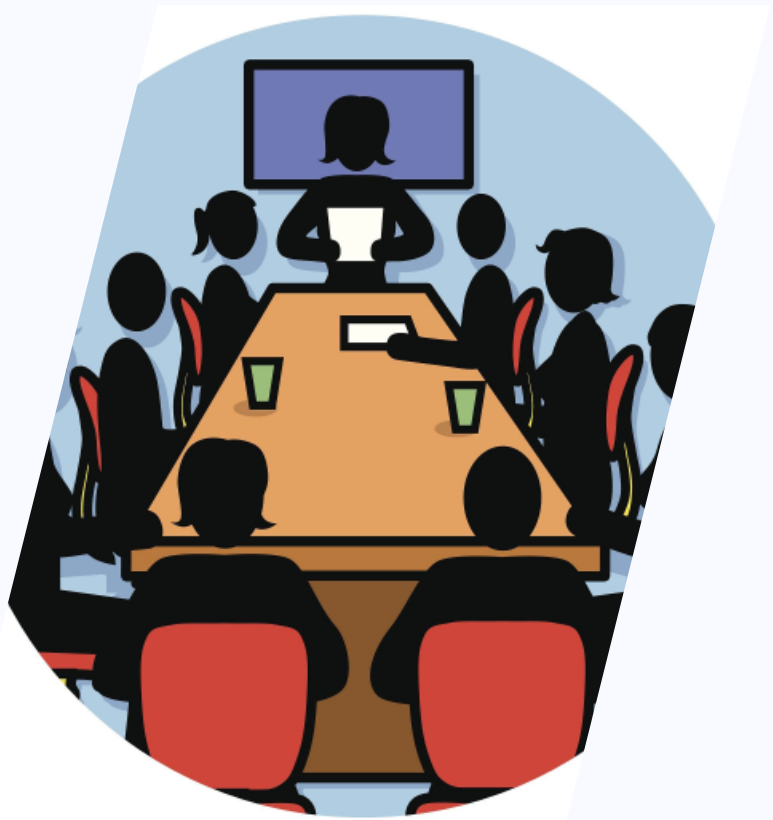
心理健康指个体心理状态的良好程度，包括情绪稳定、自信心强、社交能力等。了解心理健康对于青少年的发展至关重要，能够帮助他们更好地应对各种挑战。



• 02

第2章 青少年心理健康概述





青少年心理健康定义

心理健康是指个体在生活中能够平衡应对各种压力和挑战的能力。青少年心理健康具有自身的特点和重要性，包括对自身认知的认知和情感发展的成熟等因素。影响青少年心理健康的因素多种多样，需要全面分析和解决。

常见心理问题及其表现

焦虑障碍

表现为紧张、恐惧
等

自闭症

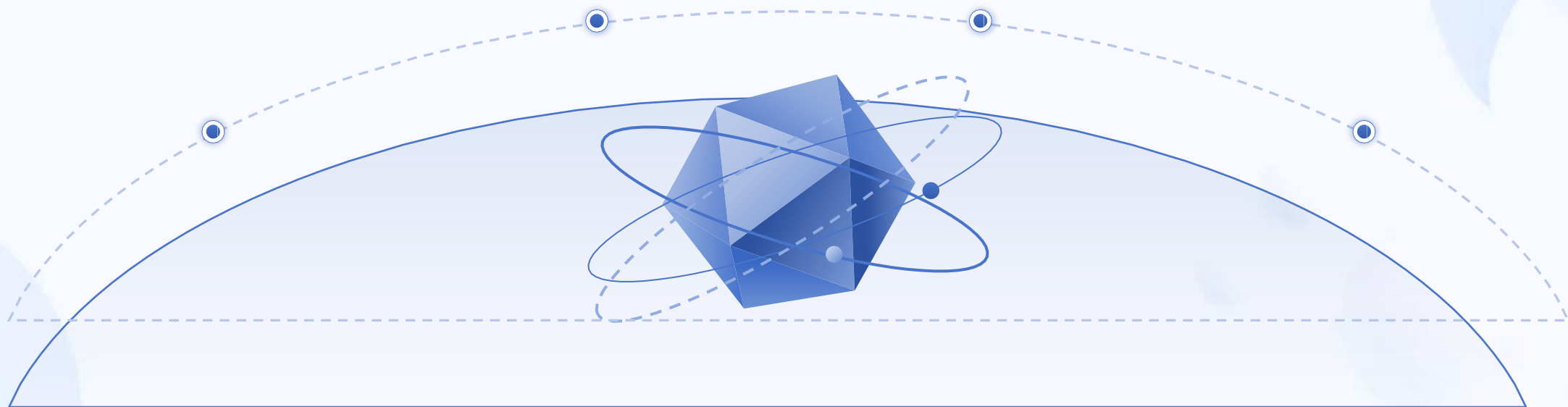
社交障碍、语言沟通
困难等

抑郁症

情绪低落、兴趣减退
等

注意力缺陷多动障碍

注意力不集中、过动
等



心理健康保护和促进

心理健康教育

提升认知和意识

锻炼身体

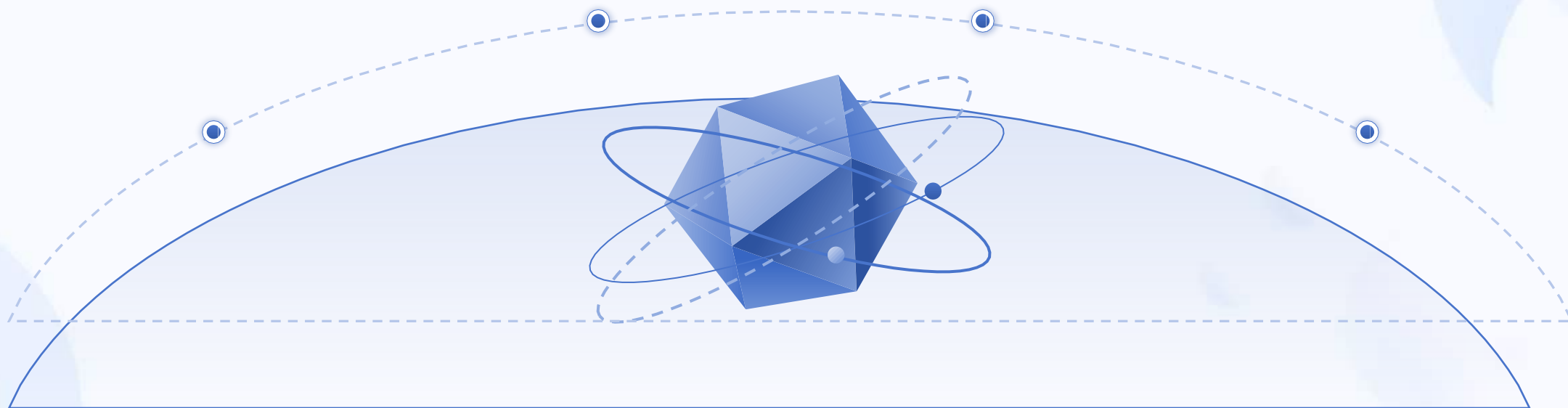
释放压力、促进循环

心理疏导

倾诉、释放情绪

寻求帮助

专业辅导、家庭支持





青少年心理健康知识培训课程介绍

学习目标

了解心理健康的重要性
掌握识别不同心理问题的能力

重点内容

心理问题的识别和解决
积极心态的培养

益处和影响

提升自我认知和情商
增进社交和人际关系

运用策略

应用积极心态
借助专业支持解决问题



结尾

青少年心理健康是重要的社会议题，我们应该关注并关心青少年的心理健康成长。通过本课程的学习和实践，希望大家能够更好地理解和支持青少年的心理健康，共同创造更美好的未来。





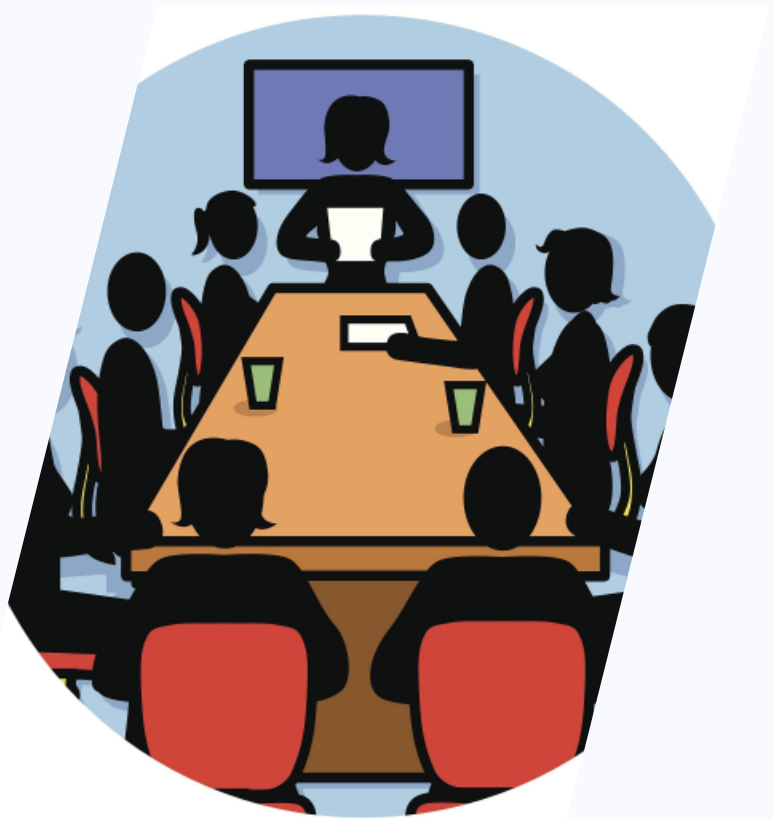
• 03

第3章 青少年压力管理





压力的来源和类型



青少年面临的压力来源有很多，包括学业压力、家庭关系、社交压力等。压力的种类和分类有外部压力和内部压力，其中外部压力来自环境和他人，内部压力则是自我施加的。不同类型压力对青少年的影响各有不同，有些可能促进成长，有些可能导致困扰和困惑。

压力管理技巧

如何识别自身的压力状况

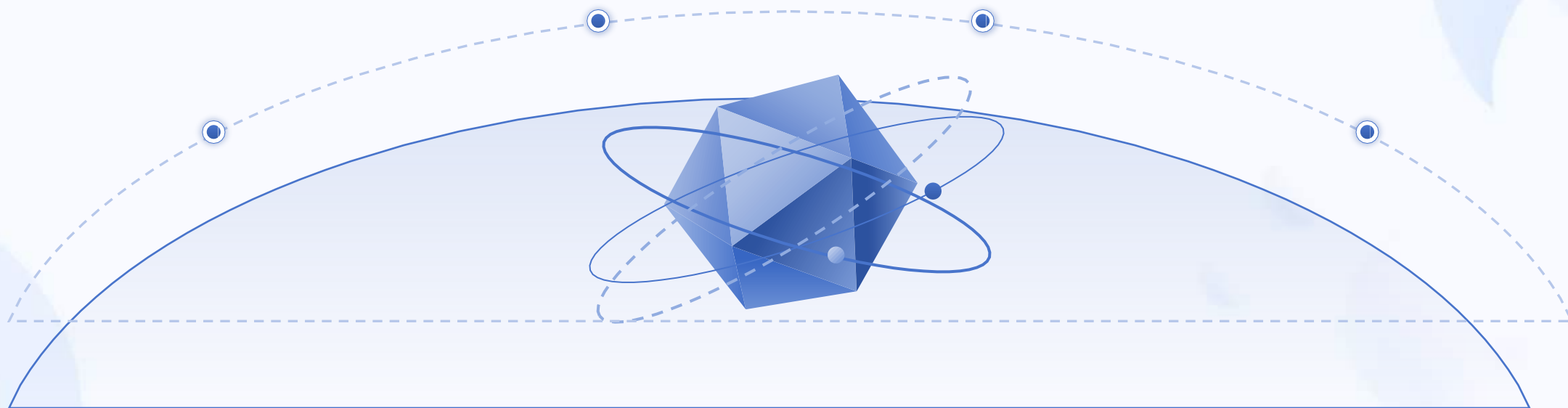
了解自己的压力点

培养适应压力的能力和心态

保持积极的心态

学习有效的压力管理技巧

寻找解决压力的方法



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/228057070003006143>