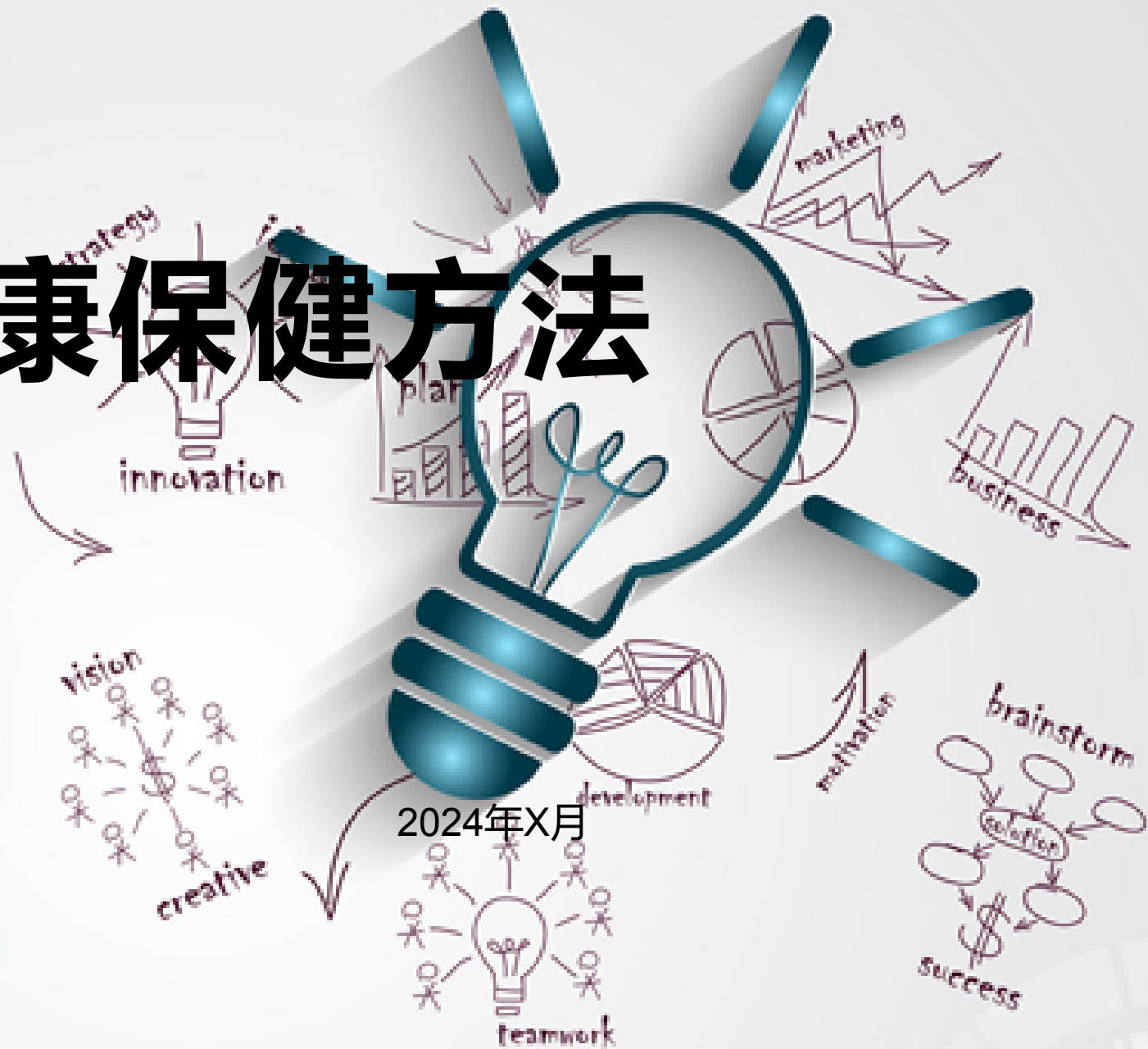


# 心理健康保健方法

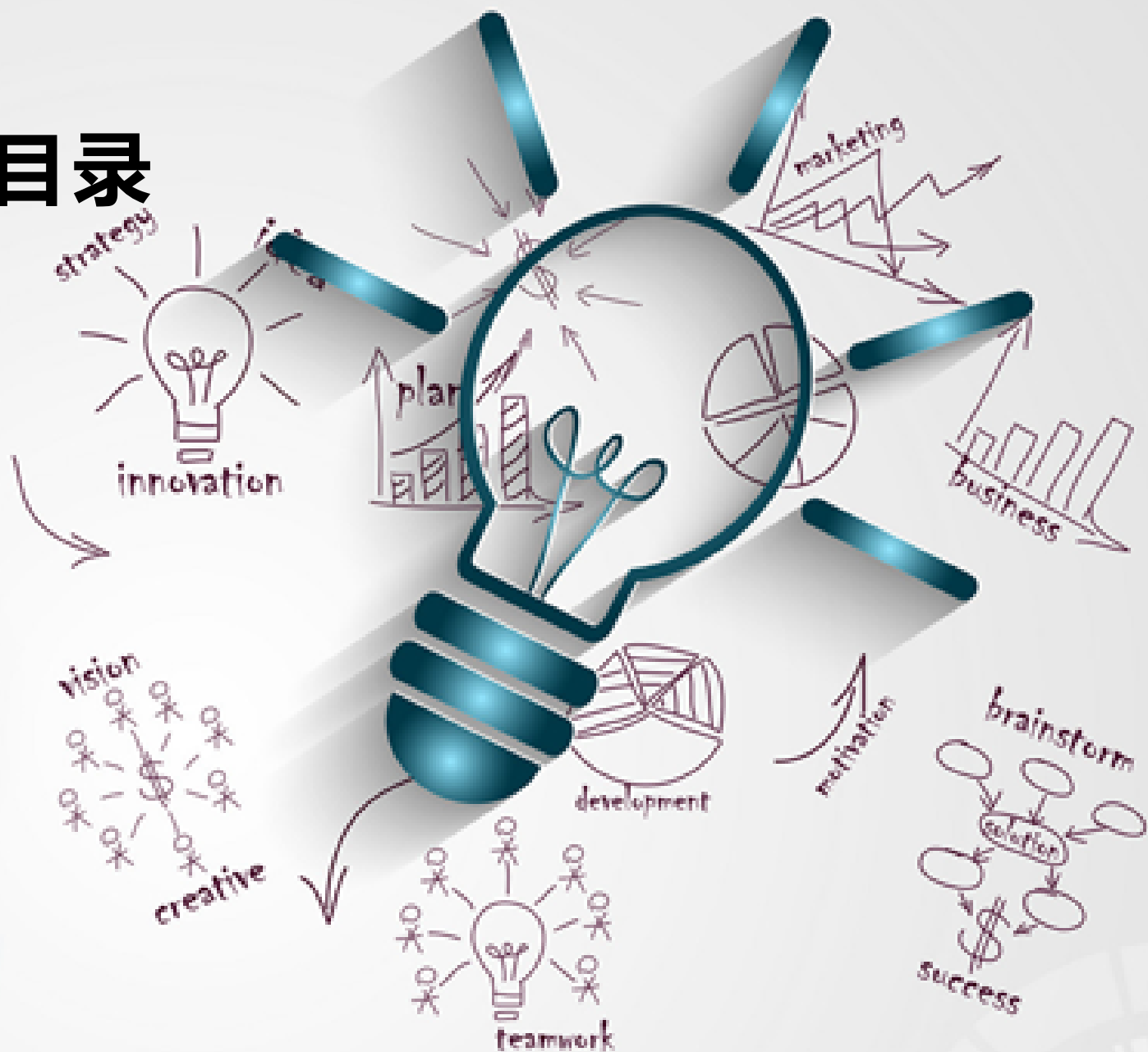
汇报人：魏老师

2024年X月



# 目录

- 第1章 心理健康保健方法概述
- 第2章 保持积极心态
- 第3章 健康生活方式与心理健康
- 第4章 心理保健技巧
- 第5章 情绪管理技巧
- 第6章 总结与展望
- 第7章 结语



# 第1章 心理健康保健方法概述

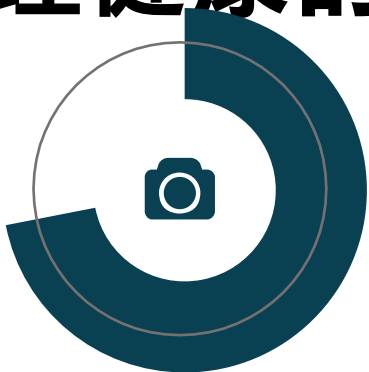




## 了解心理健康

心理健康是指个体在心理上的健康状态，包括情感、认知和行为等方面的平衡。重视心理健康可以提高生活质量，增强抗压能力，促进人际关系和工作效率。心理健康与心理疾病之间的区别在于后者指的是心理健康受到损害，表现为症状明显的精神疾病。

# ◆ 心理健康的重要性



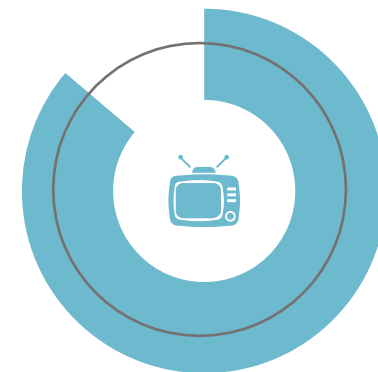
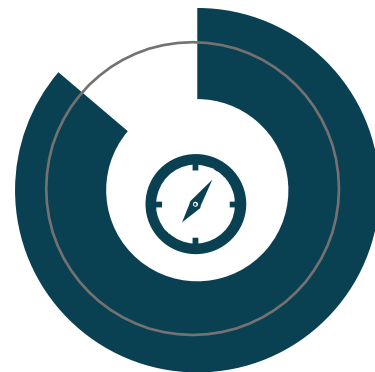
## 影响心理健康的因素

社会环境、人际关系、生活压力



## 心理健康对日常生活的影响

影响个人情绪、决策、行为



## 心理健康与整体健康的关系

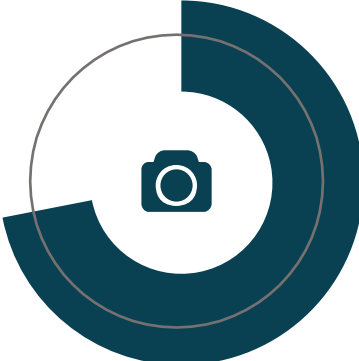
心理健康与身体健康相互影响，相辅相成



# 常见心理健康问题

常见的心理健康问题包括压力管理、情绪管理、焦虑和抑郁以及睡眠问题。这些问题会影响个人的日常生活，甚至对健康造成负面影响。及早发现和處理这些问题对维持心理健康至关重要。

# ◆ 寻求心理健康保健的方法



## 专业心理咨询

找寻专业心理师进行心理  
疏导和咨询



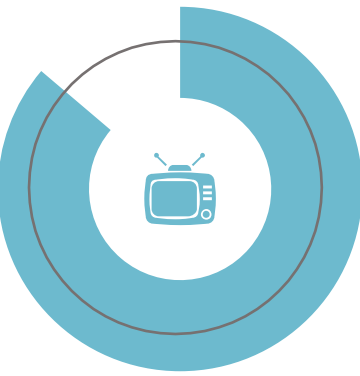
## 心理治疗

接受认知行为疗法、精神  
分析等心理治疗手段



## 自我管理技巧

学习放松技巧、积极心态  
培养方法

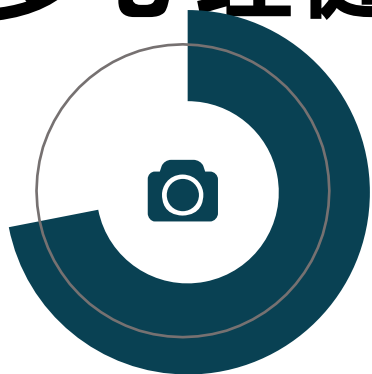


91%

## 心理保健课程

参加心理健康课程、训练  
提升心理健康水平

# ◆ 更多心理健康保健方法



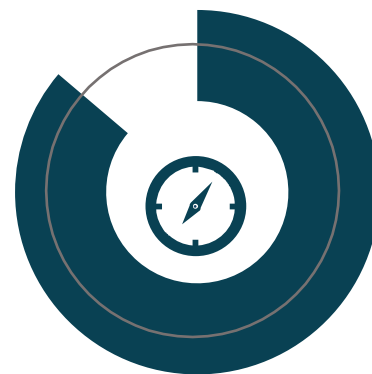
## 运动锻炼

通过运动释放压力，提高幸福感



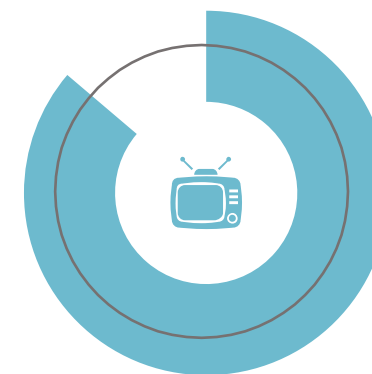
## 培养兴趣爱好

挖掘个人爱好，增强生活乐趣



## 保持社交活动

加强人际交往，减少孤独感



## 91% 良好的睡眠习惯

保持规律的作息  
时间，提高睡眠  
质量



## 第2章 保持积极心态

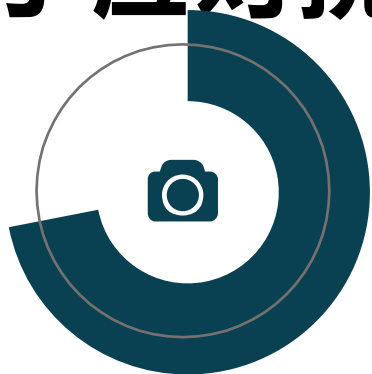




# 积极心态的重要性

积极心态对心理健康有着重要的影响。它可以帮助我们更好地应对生活中的挑战，提升情绪稳定性，增强自信心，以及改善人际关系。培养积极心态需要从改变思维模式、培养乐观情绪、以及学会感恩和接纳自己等方面入手。同时，积极心态还可以带来更多的正能量，

# ◆ 善于应对挑战



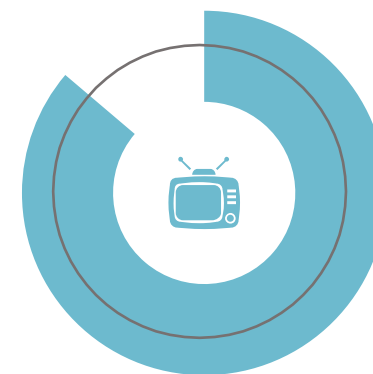
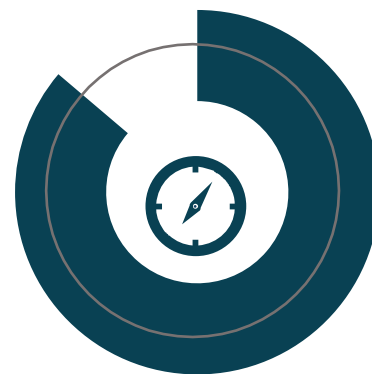
认识挑战的  
正面意义

挑战让我们成长



战胜困难的  
心态

保持乐观



91%  
如何应对挑  
战

寻找解决方法

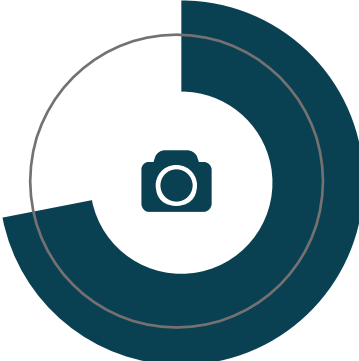


## 培养乐观情绪

乐观情绪与心理健康密切相关，积极的心态能够减轻压力、增强抵抗力，并对身体健康产生积极影响。

要培养乐观情绪，可以通过积极思考、转移注意力、与朋友交流等方式来提升自身的情绪状态。克服消极情绪的技巧包括深呼吸、运动放松、寻找支持等，帮助我们

# ◆ 增强自我认知



## 理解自己的情绪和需求

认识自己的情绪变化  
满足自己的内在需求



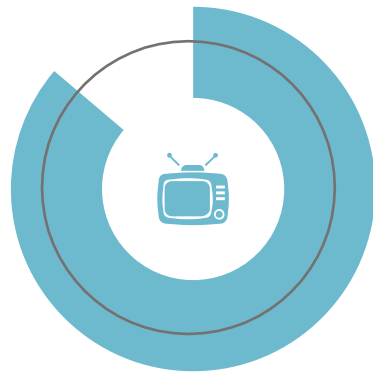
## 接受自己并寻找提升

接纳自己的优缺点  
努力学习和成长



## 提升自我认知的练习

反思自身行为  
接受他人的反馈  
不断调整自我认知



91%

# ◆ 总结

创  
INNOVATE

新  
PRACTICE  
思维

保持积极心态、善于应对挑战、培养乐观情绪以及增强自我认知，是维持心理健康的重要方法。通过不断学习和实践，我们可以逐步提升自己的心理素质，更好地面对生活中的各种困难和挑战。只有保持良好的心态，我们才能拥有更加健康、积极的生活。

# 第3章 健康生活方式与心理健康



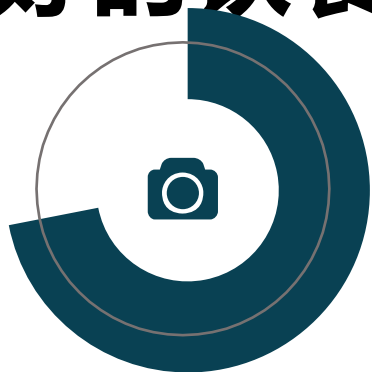


## 良好的饮食习惯

饮食对心理健康有重要影响。一些食物被认为对心理健康有益，例如富含蛋白质、富含omega-3脂肪酸的食物。调整饮食结构，增加新鲜水果和蔬菜的摄入量，有助于提高心理状态。



# ◆ 良好的饮食习惯



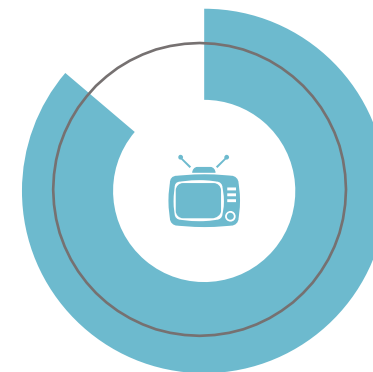
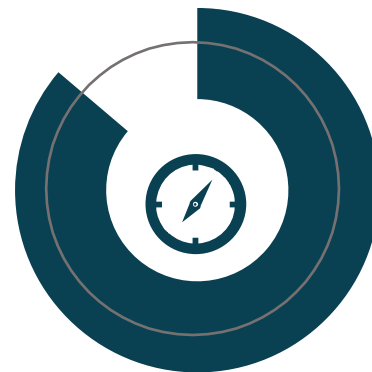
蛋白质食物

如鸡蛋、鱼类、  
豆类



新鲜水果蔬  
菜

如西红柿、胡萝  
卜、菠菜



91%  
omega-3脂  
肪酸

如鳕鱼、核桃、  
亚麻籽

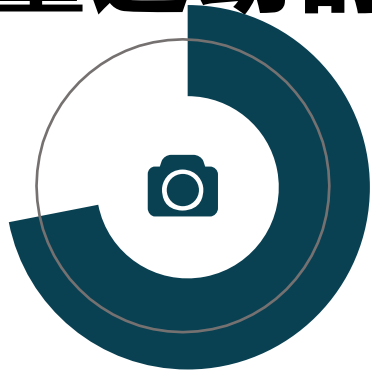
# ◆ 适量运动的重要性

创  
INNOVATE

新  
PRACTICE  
思维

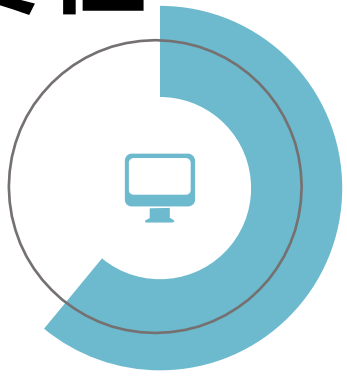
适量运动有利于改善心理健康状况。每天进行适量运动能释放大脑中的多巴胺，提升心情，缓解压力。同时，运动还有助于提高自信心和身体健康水平。

# ◆ 适量运动的重要性



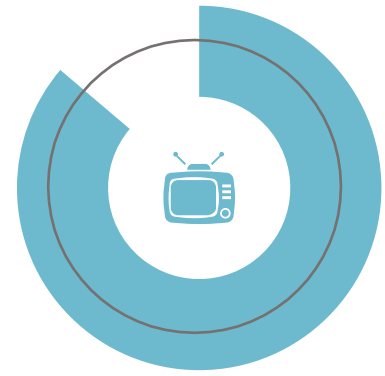
**释放多巴胺**

提升心情、缓解  
压力



**提升体质水平**

增强耐力、提高  
免疫力



**91%**

**提高自信心**

增强自我认知、  
减少焦虑



# 充足的睡眠

## 01 睡眠品质

保障良好的睡眠环境

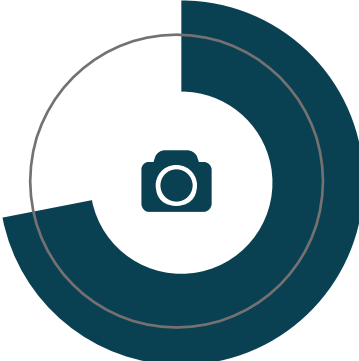
## 02 规律作息

按时睡觉、起床

## 03 避免午睡

过多午睡会影响夜间睡眠质量

# ◆ 保持社交活动



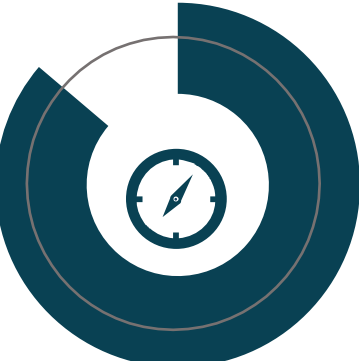
## 面对面交流

更能增进情感交流  
更具亲密感



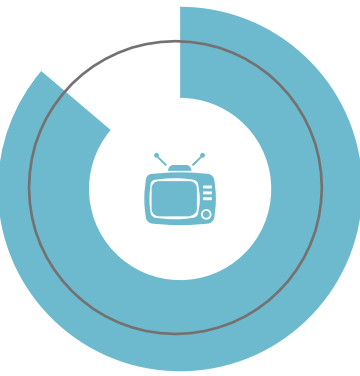
## 多参加社交活动

扩大交际圈  
增加人际关系



## 积极参与团体活动

培养集体荣誉感  
提高团队合作意识



91%

## 避免孤独感

与亲朋好友保持联系  
加入兴趣团体

# 第4章 心理保健技巧



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/577156010062006055>