

帮助了你快乐了我课
件





contents

目录

- 帮助他人，快乐自己
- 帮助他人的途径和方式
- 快乐自己的途径和方式
- 帮助他人与快乐自己的案例分析
- 总结与展望
- 附录与参考文献

CHAPTER

幫助他人，快樂自己



帮助他人的意义



01

提升自我价值感

02

建立良好的人际关系

03

培养同理心和关爱他人的能力



快乐自己的方法



培养兴趣爱好

积极面对问题

与他人建立良好的关系



帮助他人与快乐自己的关系

相互促进

自我实现



CHAPTER

幫助他人的途徑和方式



帮助他人的途径

01



物质帮助



02



精神支持



03



知识帮助





帮助他人的方式



直接帮助



间接帮助



精神支持



帮助他人的效果评估

帮助者的满足感



被帮助者的改善



社会效应

CHAPTER

快乐自己的途径和方式



快乐自己的途径



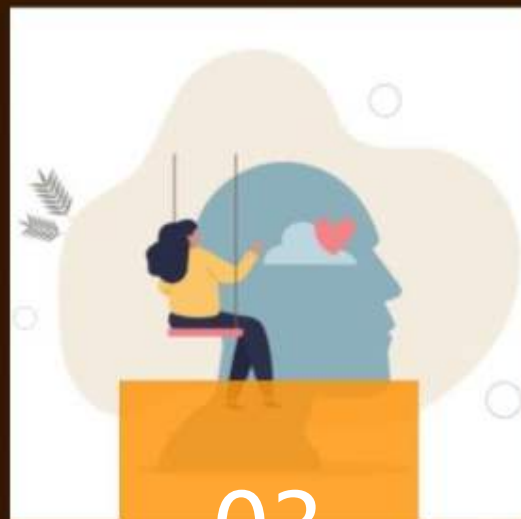
01

自我认识



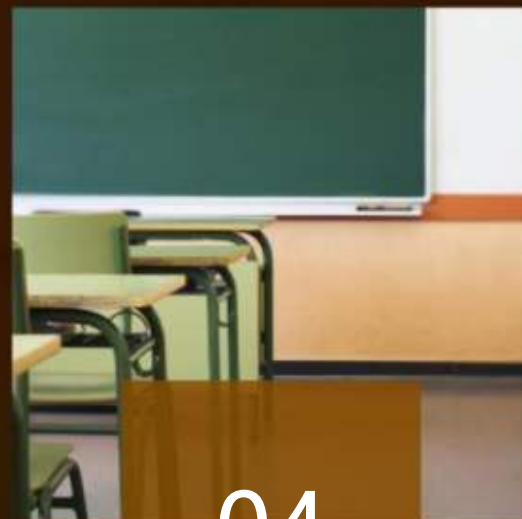
02

积极心态



03

自我激励



04

社交支持



快乐自己的方式

健康生活方式



兴趣爱好



放松心情

自我关爱

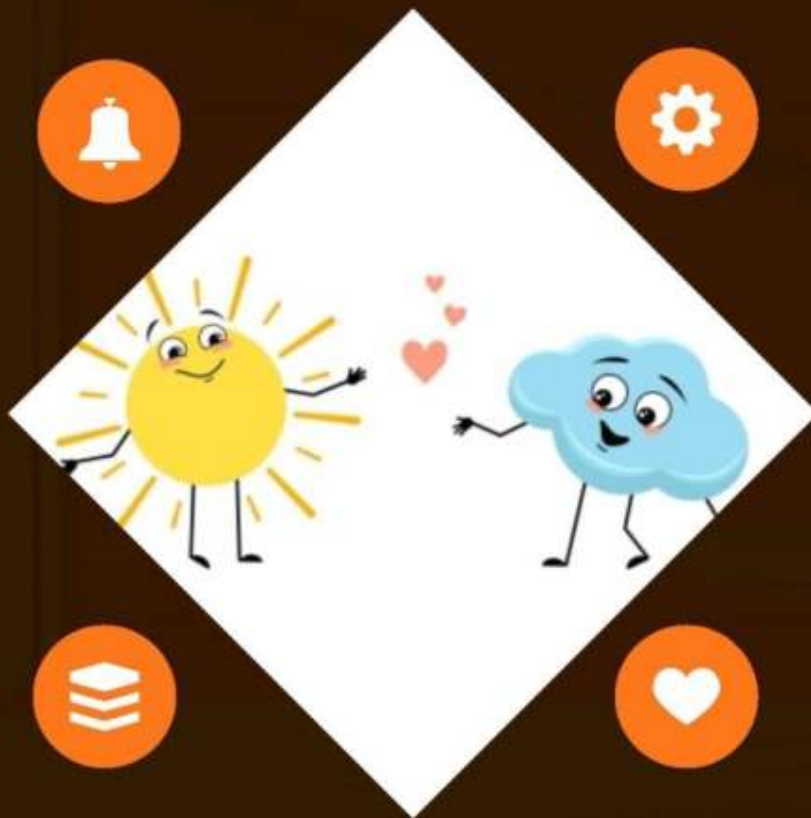


快乐自己的效果评估

情绪稳定



自信增强



人际关系改善



生活质量提高



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/625022023221011342>