



# 员工心理援助手册：心理健康与压力管理

制作人：来日方长

时 间：2024年X月X日

# 目录

- 第1章 员工心理健康的重要性
- 第2章 压力的识别与管理
- 第3章 情绪调节与表达
- 第4章 员工援助计划与实施
- 第5章 心理健康文化的构建
- 第6章 总结



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/508134133075006061>