



# 心理健康 主题班会PPT

提升学生心理素质，促进全面发展

XXX.cn

日期：20XX.XX

# 目录

01

情感管理

03

自我认知

02

人际交往

04

心理问题应对

# 情感管理

学会控制情绪，做情绪的主人



# 认识情绪

## 了解情绪的类型与影响



01

### 情绪的类型

- 认识基本情绪与复杂情绪

02

### 情绪的影响

- 情绪对身体和心理健康的双重作用

03

### 情绪的管理

- 学会调整情绪，提升情绪管理能力

## 掌握有效的情绪调节技巧

01

### 认识情绪调节

理解情绪的重要性和调节必要性

02

### 自我观察技巧

学会自我观察情绪波动的模式

03

### 呼吸与放松

掌握通过深呼吸放松身体的技巧

04

### 认知重构

学习改变负面思维的认知技巧

05

### 情绪表达策略

发展适当表达情绪的健康方式

# 情绪与人际关系

## 情绪对人际交往的影响与应对

### 情绪与交往的关系

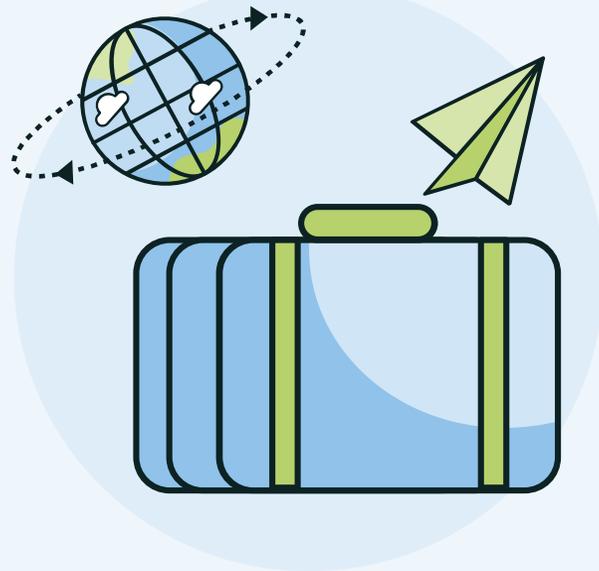
情绪影响人际交往的效果和深度

01

02

### 情绪感染力

情绪可以通过语言和非语言方式传递



### 情绪调节的重要性

合理的情绪调节有助于人际关系的和谐

03

04

### 应对情绪的策略

学会应对情绪，提升人际关系处理能力

# 情感表达与沟通



## 学会用适当的方式表达情感

### 表达情感的重要性

促进人际关系和谐的关键

### 适当地表达情感

掌握合适的时间与场合

### 提升情感表达能力

培养倾听与表达能力

# 人际交往

提升人际交往能力，建立良好人际关系



# 人际交往的基本原则

## 理解并遵循人际交往的规则

### 真诚待人

建立信任的基础

### 倾听理解

尊重对方的重要体现

### 礼貌沟通

保持良好交往的前提

### 平等互动

促进和谐相处的关键

### 界限感知

维护个人与集体利益的准则



# 倾听与表达



# 冲突解决

## 学会处理人际冲突，维护和谐关系

### 冲突认识

理解冲突的本质和来源



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/626053111134011002>