

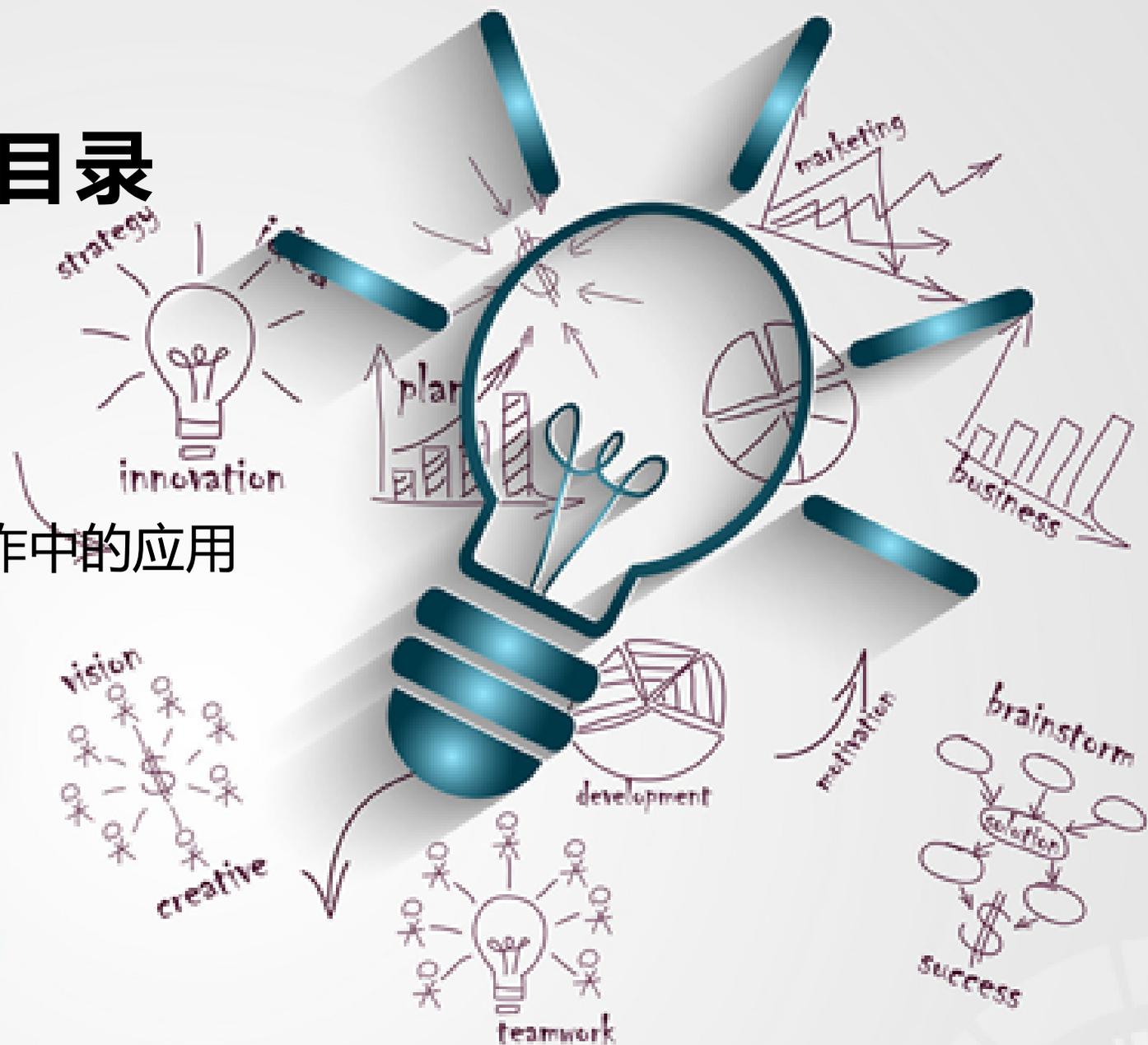
# 心理健康与身心平衡训练

汇报人：魏老师



# 目录

- 第1章 心理健康与身心平衡训练
- 第2章 心理健康的影响因素
- 第3章 心理健康的保护和促进
- 第4章 身心平衡训练的实践方法
- 第5章 心理健康与身心平衡在工作中的应用
- 第6章 总结与展望



# 第1章 心理健康与身心平衡 训练



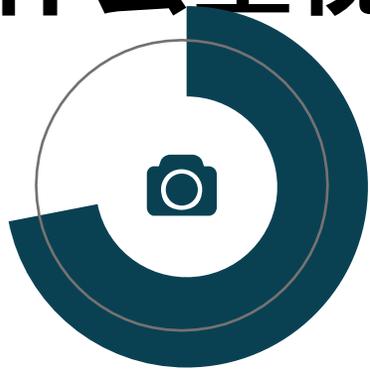
# ◆ 什么是心理健康与身心平衡训练？

创  
INNOVATE

新  
PRACTICE  
思维

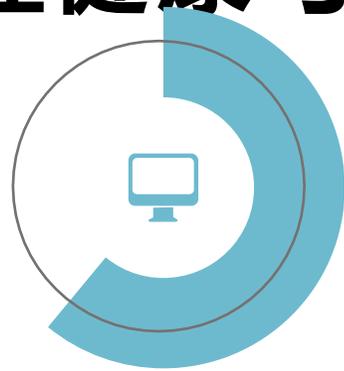
心理健康指的是个体在心理、情感和社会层面的健康状态。身心平衡训练则是通过心理和身体的调适，达到身心平衡的状态。在现代社会中，人们越来越关注心理健康与身心平衡训练，以维持身心健康。

# ◆ 为什么重视心理健康与身心平衡训练？



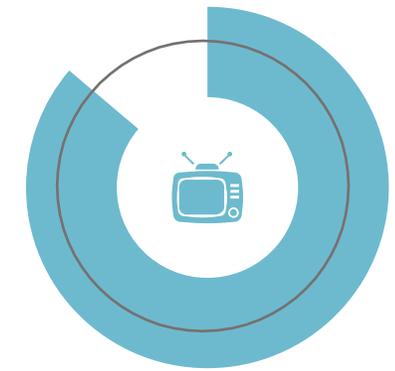
**提升生活质  
量**

良好的心理健康  
与身心平衡可以  
提升生活幸福感



**改善人际关  
系**

身心平衡训练有  
助于改善人际交  
往和沟通能力



**91%  
增强工作效  
率**

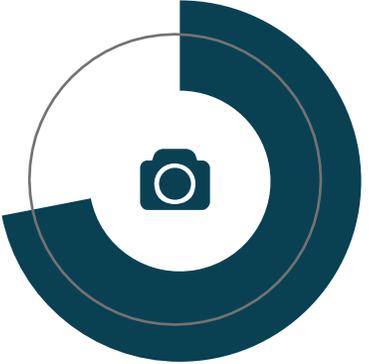
正念冥想和情绪  
管理有助于提高  
工作效率



# 心理健康与身心平衡的重要性

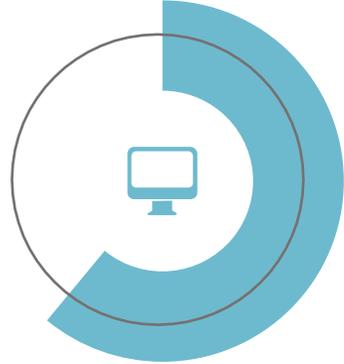
心理健康与身心平衡对身体健康、人际关系和工作学习有着重要的影响。保持身心平衡可以减少压力，增强免疫力，促进身体健康。而良好的心理健康也能够帮助个体更好地处理人际关系，提高工作学习的效率和成就感。

# ◆ 如何进行心理健康与身心平衡训练？



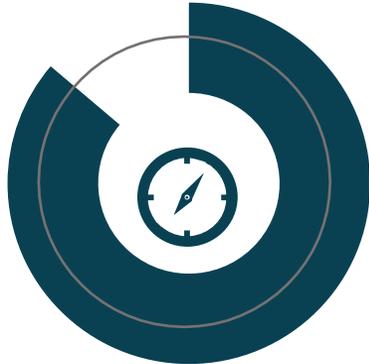
## 情绪管理和压力释放

学会管理情绪，释放压力和负面情绪  
寻找适合自己的放松方式



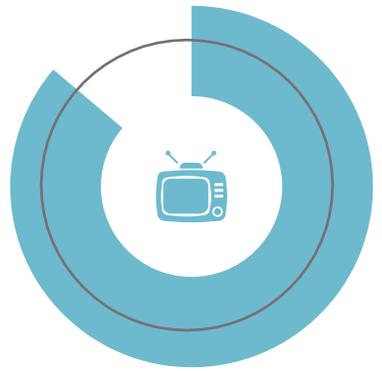
## 正念冥想和放松训练

通过正念冥想提升自我意识和专注力  
学会深度放松身心，减少焦虑和紧张感



## 运动和健康饮食的结合

建立定期运动的习惯，促进血液循环和新陈代谢  
保持均衡饮食，提供身体所需的各种营养



91%

# 心理健康与身心平衡训练的益处

01 提升情绪调节能力

02 增强心理抗压能力

03 改善睡眠质量

## 第2章 心理健康的影响因素

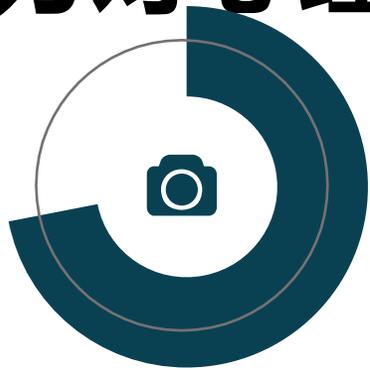




# 个体心理健康的 基础

个体心理健康的基础受多种因素影响，包括遗传因素、环境因素以及个体经历。遗传因素影响了个体心理特质的形成，环境因素如工作、家庭等对心理健康产生重要影响，而个体经历则塑造了心理健康的独特轨迹。

# ◆ 压力对心理健康的影响



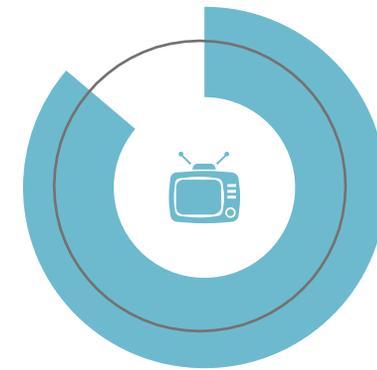
压力的类型

包括生活压力、  
工作压力等



应对压力的  
方法

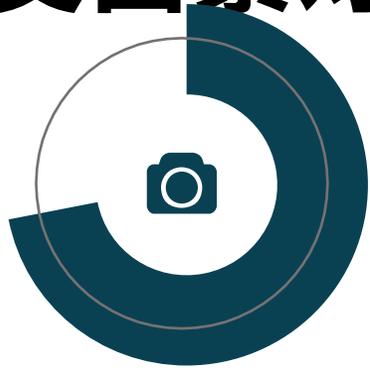
如运动、放松技  
巧等



**91%**  
压力对身心  
的影响

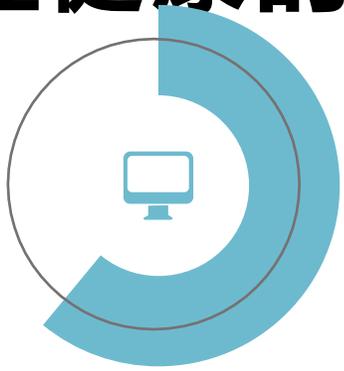
可能导致焦虑、  
抑郁等问题

# ◆ 社交因素对心理健康的影响



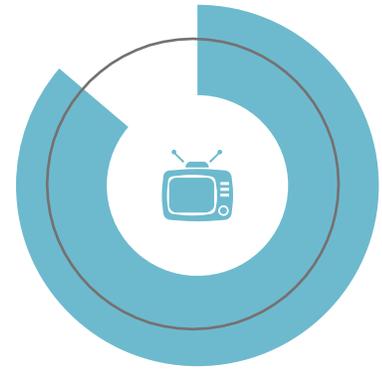
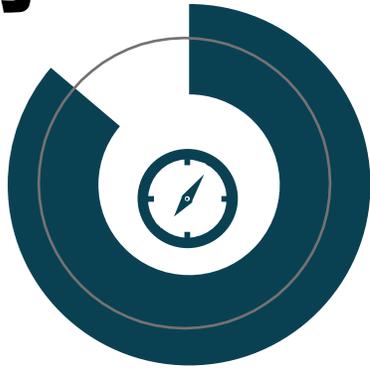
社交支持的重要性

有助于减轻压力、  
增强幸福感



建立健康的  
社交关系

有助于提升心理  
健康水平



孤独感对心理  
健康的影  
响

可能导致抑郁、  
焦虑等问题



# 心理健康与身体健康的关系

01 心理健康对身体健康的影响

02 身体健康对心理健康的影响

03 健康的生活方式促进心理与身体的平衡

# ◆ 总结

创  
INNOVATE

新  
PRACTICE  
思维

心理健康不仅受遗传、环境、社交因素等影响，压力也是重要因素之一。通过建立健康的社交关系，合理应对压力，并注重身体健康，可以提升个体心理健康水平，实现身心平衡。

# 第3章 心理健康的保护和促进

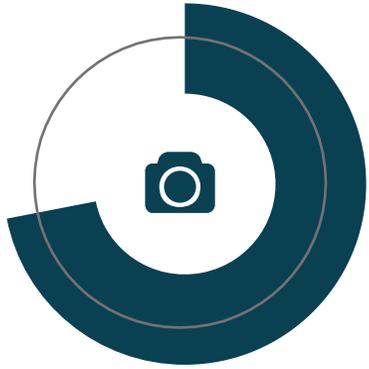




## 心理健康的保护

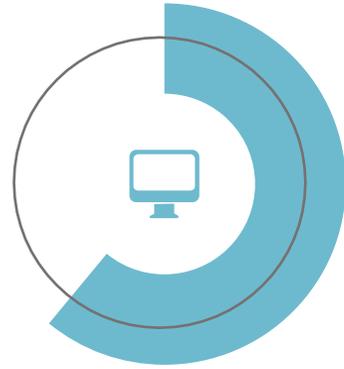
心理健康的保护非常重要，定期进行心理检测可以及时发现问题。此外，拥有支持和理解的社交圈，以及建立积极乐观的心态也是保护心理健康不可或缺的因素。

# ◆ 心理健康的促进



## 健康的生活方式

运动  
饮食  
睡眠



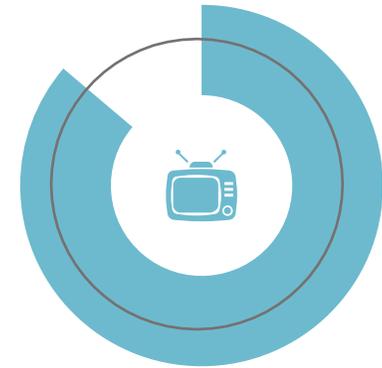
## 正念冥想和放松训练

帮助平衡情绪  
提高专注力  
减轻焦虑



## 寻求心理咨询和心理治疗的帮助

专业人士可以提供支持  
找到合适的解决方案  
加快康复进程



91%



# 心理保健措施

## 01 保持心情愉快的方法

包括娱乐活动、旅行等

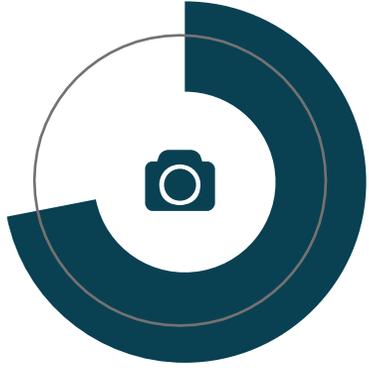
## 02 与他人沟通

分享情感、交流想法

## 03 学会放松和调解压力

如冥想、呼吸练习

# ◆ 心理健康教育的重要性



## 提高心理健康意识

认识各种心理问题的症状  
了解心理健康维护的重要性



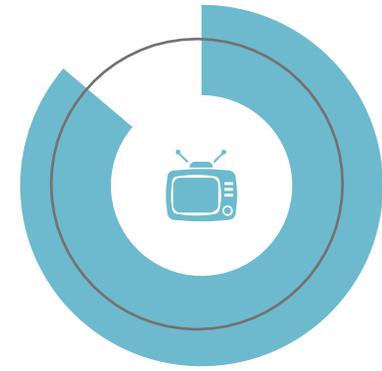
## 学习心理健康知识

掌握心理卫生常识  
学习心理疾病的预防方法



## 培养心理健康的生活态度

建立积极的生活态度  
调整消极情绪



91%

# ◆ 结语

创  
INNOVATE

新  
PRACTICE  
思维

心理健康是维护身心健康的重要一环，通过定期的保护和促进措施，可以有效提升生活质量，建立健康的生活态度。

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/836112043012010110>