培养心理韧性与应对能力

sata CommHealth

树立成长型思维

将挑战视为学习契机，而不是害怕失败。

坚持自我关怀

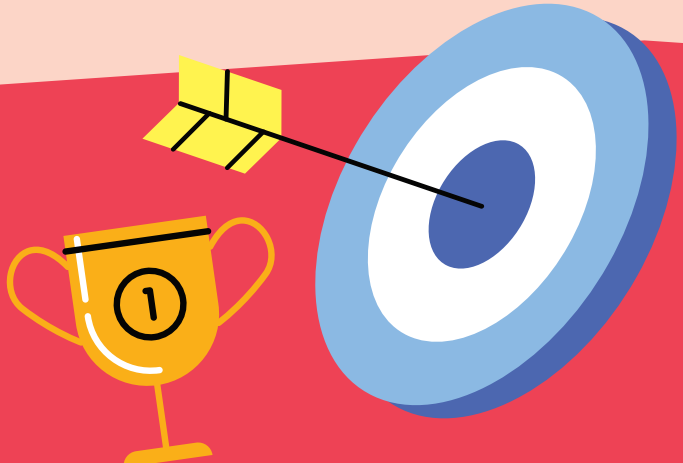
以身心健康为核心，坚持运动、充足睡眠与规律休息。

构建稳固人际关系

多陪伴亲友。拥有良好的社交关系可以为您提供积极的支持，帮助您更好地应对生活挑战。

管理情绪

面对压力情境，避免冲动回应，学会管理情绪。



发掘自身优势

认清自身长处并专注于持续发挥。
向朋友寻求反馈，以帮助您了解自己的优势。