低成本自我关怀

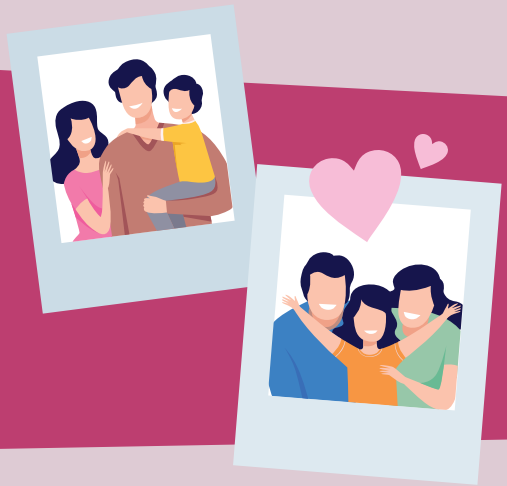
sata CommHealth

设定合理目标

专注可实现的小目标，而不是试图一次性完成所有事情。

坚持写日记

记录思绪，帮助您宣泄让您焦虑的问题，还能帮助您了解什么能让您心情舒畅。



学会感恩

记录值得感恩的事情（比如，时间和人物），翻看旧照片重温美好回忆。

居家烹饪

自制喜爱的营养餐食，节约开支并提升幸福感。

参与免费休闲活动

与室友在宿舍进行免费游戏或休闲活动。