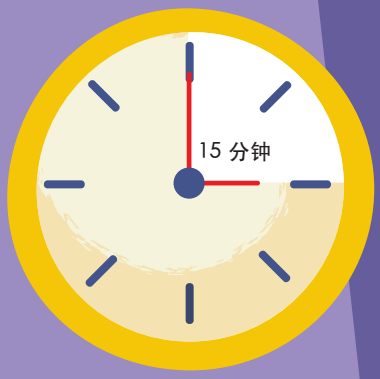
平衡工作与生活

sata CommHealth

适时休息

全天规律进行短暂的休息。提升专注力，恢复精力。



沟通并寻求帮助

与上级坦诚沟通工作量与截止时间。无需犹豫，寻求帮助。

学会拒绝

设定边界，避免过度投入，合理分配精力。不必对雇主与朋友事事应允。

重视自我关怀

以身心健康为核心，坚持运动、充足睡眠、工作间隙规律休息。

个人时间规划

预留时间发展爱好、运动、陪伴亲友。

脱离工作状态

下班后主动脱离工作状态。尽量远离电脑和/或手机，享受高质量休闲时光以保持良好的心理健康。

构建支持体系

多陪伴亲友。拥有良好的社交支持圈能为您提供积极的支持，帮助您更好的应对生活挑战。