

心理健康教育

时长: 1小时

授课方式: 线上授课

课程大纲:

1. 不良心态对健康的影响
2. 心理健康测试
3. 五种心理状态的测评标准
4. 五种情绪管理技巧
5. 三种压力管理技巧
6. 自我赋能策略