

## 健康心理 快乐人生

- \* 学会减压技能，保持乐观情绪
- \* 养成运动习惯，保证充足睡眠
- \* 关注家人心理，和谐人际关系
- \* 出现心理问题，主动寻求帮助



来源：中国健康教育中心办