

个人成长与心理健康指南

每日正念练习

- 专注于呼吸，感受每一次吸气和呼气。
- 观察自己的想法，不加评判地接受它们。
- 进行身体扫描，关注身体的每一个部位。

情绪管理技巧

- 记录情绪日记，了解自己的情绪变化。
- 练习深呼吸，缓解紧张和焦虑。
- 与信任的人交流，分享自己的感受。

求助资源列表

- 心理咨询热线：12320
- 心理健康网站：www.mentalhealth.org
- 心理健康应用：Headspace, Calm