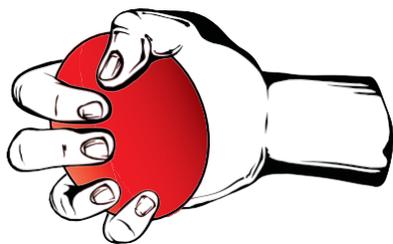


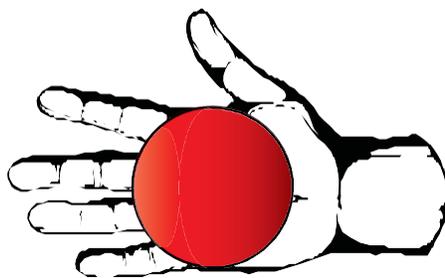
## 坚强的心 应对压力的技巧

### 第1站

1 挤压球3秒钟。

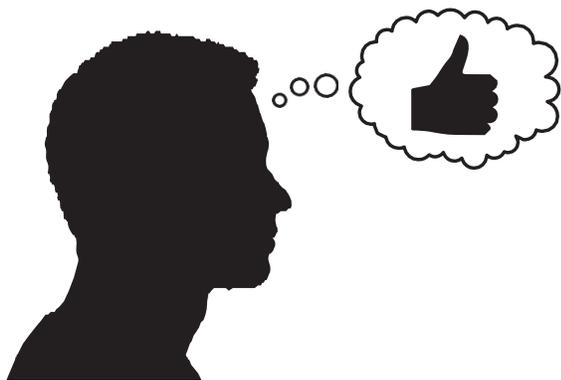


2 释放球和任何张力。



### 第二站

1 想一个好的想法。



### 第三站

1 闻一闻花[风车]。

2 吹花[风车]。



## 坚强的心 应对压力的技巧 第4站

1 试着做几个伸展动作

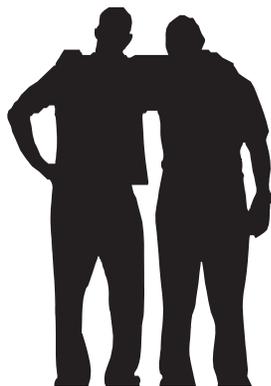


2 你的感觉如何?

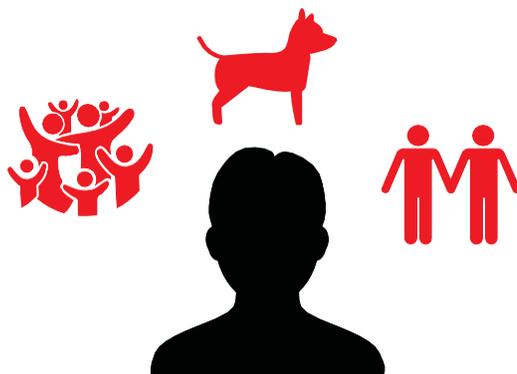


## 第五站

1 支持他人



2 寻求他人的支持



## 第六站

1 挑选你喜欢的策略

2 在日常生活中使用这些策略



这个 "坚强的心 "的压力提示概念是由德克萨斯州特奥会创造的。

本文檔的原始版本是在許多來源的資助下開發的，包括在美國由美國衛生與公眾服務部（HHS）疾病控制和預防中心（CDC）的第 NU27DD000021 號資助，其中 \$18.1 M（64%）由美國聯邦資金資助，\$10.2 M（36%）由非聯邦來源支援。