

战胜混乱：让家庭繁荣和睦的育儿技巧

关键点

1

育儿压力/疲惫过度的迹象：

精疲力竭

失去自我

缺乏成就感



2

育儿压力/疲惫过度的影响：

影响心理&身体健康

影响到孩子的成长发展

和育儿方式相关



3

育儿策略

在情绪激动时

更加留意自己的压力以及身体或情绪反应

在情绪激动时，暂停并且从当下抽离

与伴侣或者信任的人交谈

长期

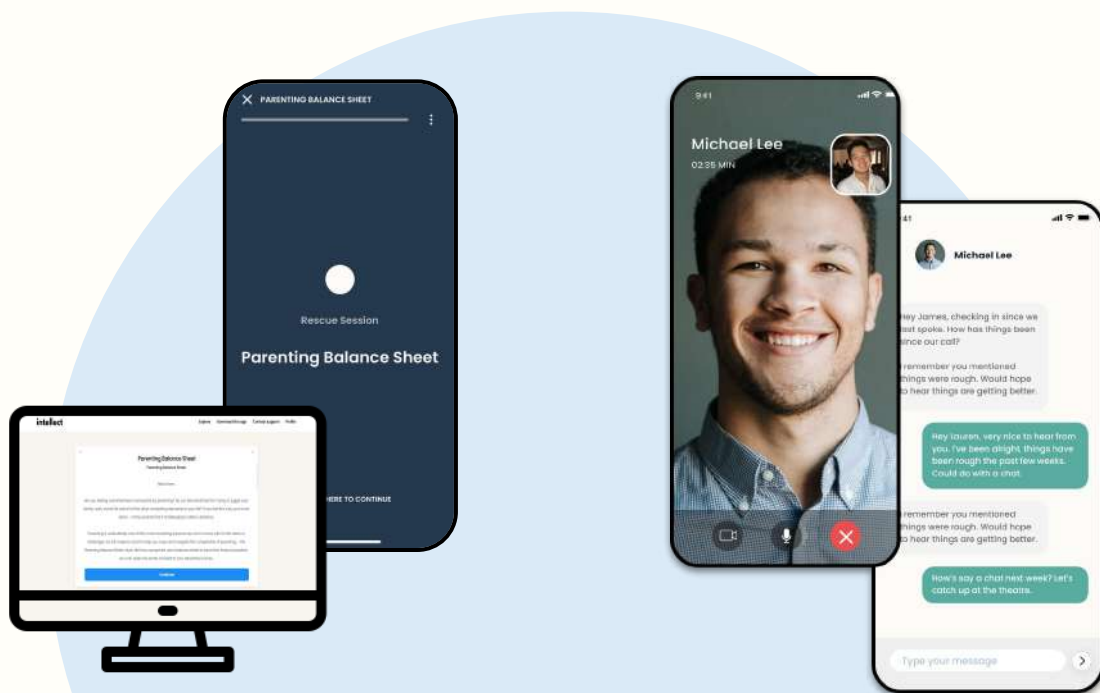
寻求社交支持

尝试更有效地沟通

压力和情绪调节(自我关怀, 休息)

从理念到行动：今天就把技巧 应用到实践中！

用沉浸式的自主学习模块和一对一的教练对谈支持来应对在家庭中的压力。



育儿平衡表救援短 课

一个能让您更好了解压力源和资源的工具

一对一教练对谈

和您的教练探讨如何更有效地应对育儿压力

掌控自己的心理健康，从今天开始！

立即下载 Intellect App 或浏览
(<https://app.intellect.co>)，开启个人幸福之旅。

Intellect Web

