

企业/机构致谢

- 本课程由【铁姆肯公司】授权提供，选自铁姆肯公司云支教系列课程。在此，特别致谢铁姆肯公司对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

身心健康和信息安全

云支教全国标准课程1.0版



健康是什么

世界卫生组织（WHO）1948年提出健康定义：健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是躯体的、精神的健康和社会幸福的完美状态。

1988年，将“道德健康”也纳入健康概念之中。

也就是，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。

身心健康和情绪

听听艺疗 | 心理健康图解系列
ARTING THERAPY

你以为的心理健康:



没有烦恼，一直很开心

实际上的心理健康:



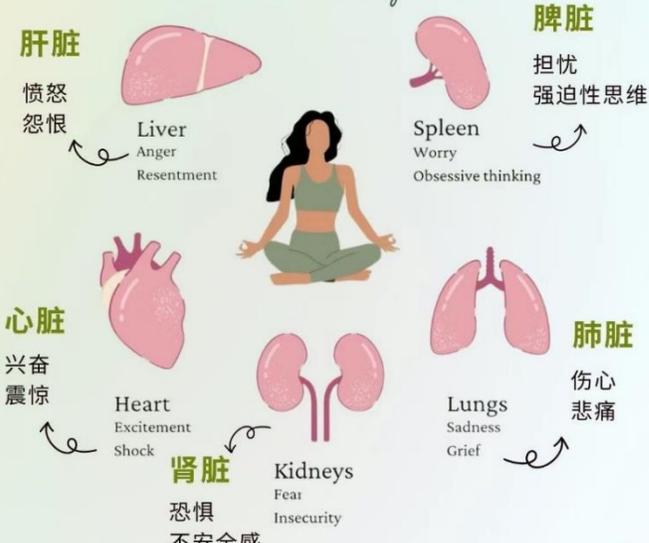
感受喜怒哀乐
并能在情绪低落的时候寻找方式调节

小红书号: 224181866

ICARE PSYCHOLOGY

**情绪「存于」
身体哪些部位**

Where emotions
Are stored in the body



肝脏
愤怒
怨恨
Liver
Anger
Resentment

脾脏
担忧
强迫性思维
Spleen
Worry
Obsessive thinking

心脏
兴奋
震惊
Heart
Excitement
Shock

肾脏
恐惧
不安全感
Kidneys
Fear
Insecurity

肺脏
伤心
悲痛
Lungs
Sadness
Grief

自我关怀 | 正念冥想 | 循证疗法
小红书号: iCarePsy



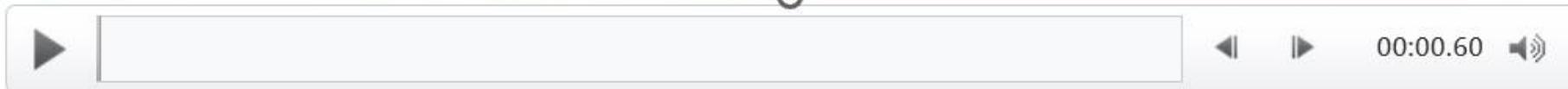
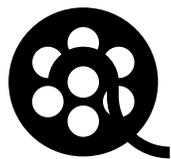
情绪认知

- 认识情绪
- 遇见情绪
- 揭秘情绪
- 拥抱情绪





这个女孩儿叫茉莉，从出生起，她的脑海里就有五个小精灵陪着她经历各种愉快，悲伤，愤怒，厌恶和害怕的情绪。



喜悦

是什么：

喜悦是一种发自内心的感受。它就像一股暖流，充盈着我们整个人。它给予我们动力和积极性。

应对它：

当你沉浸在喜悦中，那么恭喜你，请尽情地充分地去感受它。它能带给你一种难以言说的幸福感，舒适感。



伤心

是什么：

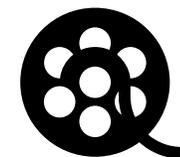
伤心是单一情绪，它表达了一种缺失感和需求感。当我们失去所珍视之物，便会感到伤心。但它也让我们学会同情和理解。

应对它：

倾诉-向信赖的朋友家人倾诉你的感受，获得情感支持。

创作艺术-通过绘画写作或者音乐表达你的情绪。

冥想-练习正念冥想，接受和面对你的情绪。



愤怒

是什么：

愤怒是所有情绪中最可怕且最狂热的。愤怒可能意味着你的需求没有被满足，期待落空了，或者只是一时任性。但愤怒并非一无是处，它是我们在维护自己的界限，争取自己的利益，让我们有勇气面对不公。

应对它：

表达-用冷静的方式表达你的愤怒，避免情绪积压。

运动-通过跑步等其它剧烈的运动释放体内的紧张情绪。

深呼吸-尝试深呼吸，给自己冷静的时间。



反感

是什么：

反感是一种表达厌恶和抵触的情绪。它源于我们所遇到的人和我们的价值观，审美等产生的冲突。它让我们学着判断是非，免受不良事物或行为的侵害。

应对它：

提升认知-识别并调整对事物的极端反应。

减少接触-通过隔绝或减少接触，缓解不适。



恐惧

是什么：

恐惧是一种预见性情绪，它提醒可能会遇到的潜在危险。这些危险不是现在发生的事，而是将会发生的事。它让我们保持警惕。

应对它：

提升认知-识别并挑战非理性的恐惧想法。

暴露疗法-慢慢接触害怕的事物，减少恐惧反应。

深呼吸-使用深呼吸，放松身体，缓解恐惧。



焦虑

是什么：

焦虑是感知到情况可能不妙时产生的忧虑和恐惧，焦虑源于对未知威胁的感知。焦虑也可以促进我们集中注意力，提前规划。

应对它：

写日记-记录下让你感到焦虑的事情，有助于理清思绪。
运动-适当的运动可以释放压力，提升心情。



尴尬，羡慕，无聊，骄傲，嫉妒，幸灾乐祸.....



我们爱你最本真的样子



安全

交通安全

人身安全

国土安全

消防安全

财产安全

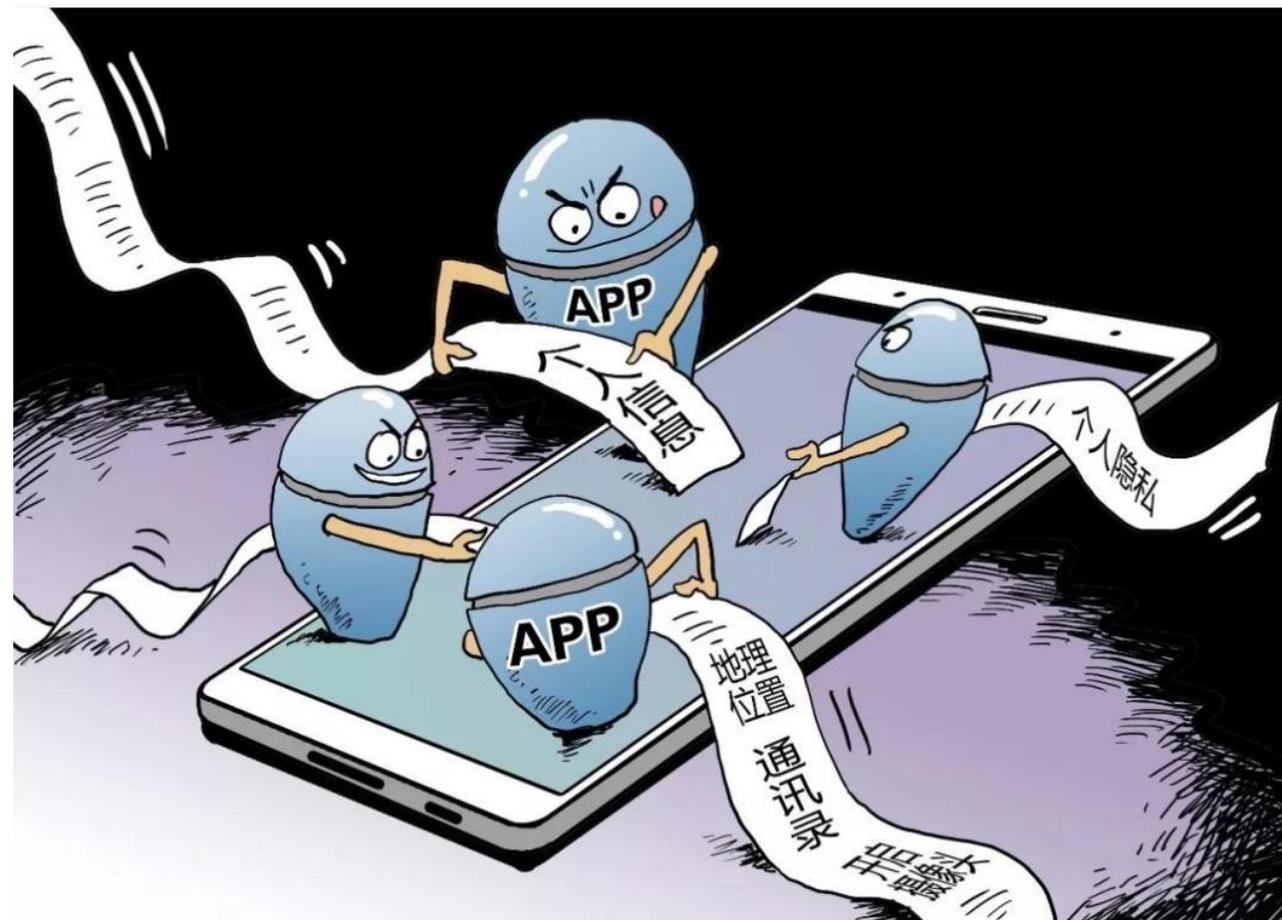
信息安全



什么是信息安全

定义：信息安全是保护信息和信息系统不受未经授权的访问、使用、泄露、破坏、修改或销毁的措施。

举例：你的姓名、家庭地址、学校名称、银行卡密码、游戏账号密码等。



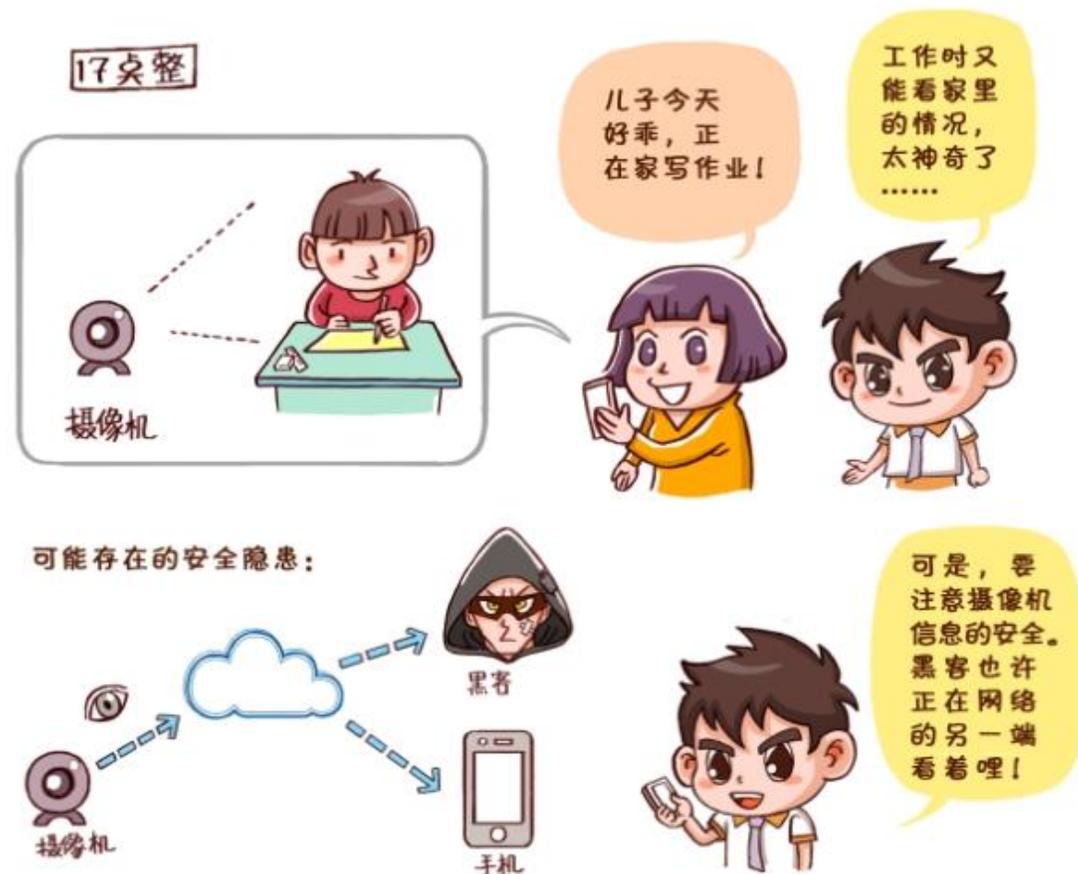
为什么我们需要保护信息安全

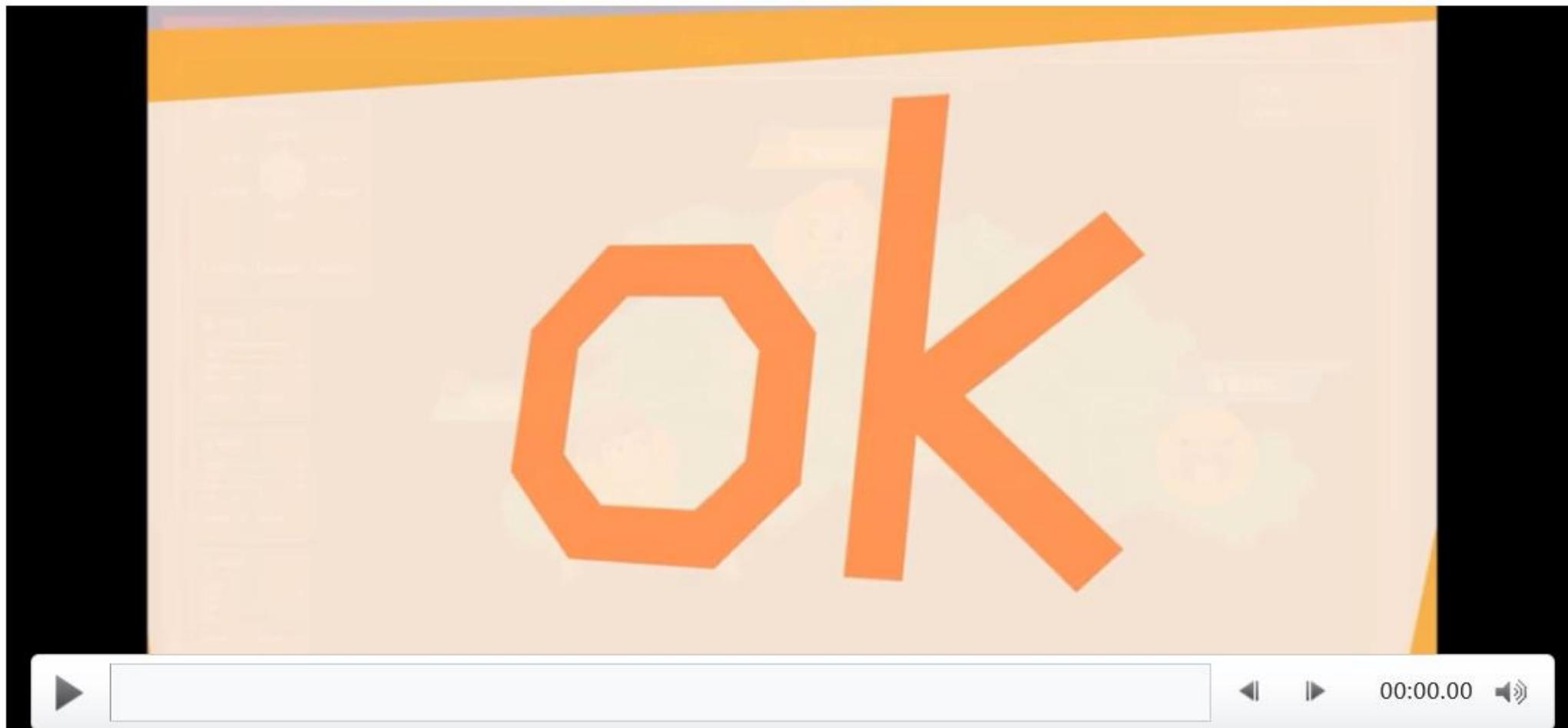
保护隐私：防止他人获取你的私人信息。

防止诈骗：防止不法分子利用你的信息进行欺诈活动。

保护财产：防止因信息泄露导致的财产损失。

智能摄像机信息安全





如何保护我们的个人信息

不轻易透露：不向陌生人透露自己的姓名、住址、父母工作等个人信息；不在社交媒体发布身份证号、个人生活照片、实时行踪等定位信息；不在公共设备或他人手机电脑登录自己的账号；网络账号调查问卷尽量不使用真实信息；快递单、火车票、收费单据等印有个人信息的票据不宜随意丢弃。

强密码：使用复杂且不易猜测的密码；不同平台使用不同的密码；定期修改密码。

谨慎点击链接：不点击来源不明的链接——包括邮件、广告弹窗、好友对话等各种你不确定用途的网页链接，手机及电脑的应用程序一定要从官方渠道下载，不要因为猎奇去访问各种带有不良信息的网站，更不要在莫名关联出的网页中填写自己的账号密码。

软件安全：在使用手机或者电脑访问网络时，请先安装防病毒软件并及时更新病毒库。









互联网上的安全规则

不发布不适当内容：避免发布侮辱、欺凌或色情内容，不访问任何与黄赌毒有关的网站。

尊重他人：在互联网上也要尊重他人的感受和隐私。

避免与陌生人交流：不轻易与陌生人进行在线交流。



遇到问题怎么办？

告诉家长或老师：遇到任何网络安全问题，都要及时告诉老师或者家长。比如网友要求见面或者提出奇怪的要求、游戏里有人要买卖你的账号或者装备、有人散布关于你的不良言论或者信息。

不单独行动：不独自尝试解决复杂的安全问题。比如尝试用很少的钱获取很大的利益、想要独自修复电脑或手机的软硬件损坏。

求助专家：可以寻求网络安全专家的帮助。



课程小结



1、刚才我们讲到了哪几种主要情绪？

A: 愉快, 忧伤, 厌恶, 恐惧, 愤怒, 焦虑

2、如果感到伤心难过, 要怎么办呢

A: 和亲人朋友聊一聊难过的事情
写日记或画画记录事情和想法
适当的运动缓解情绪

3、现阶段你们需要每天保证多长时间睡眠？

A: 10小时

版权声明

- 本课程由【铁姆肯公司】授权提供，选自铁姆肯公司云支教系列课程。在此，特别致谢铁姆肯公司对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动
2025年4月27日



云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

截至2024年，共有来自19家企业员工志愿者、391所高校大学生志愿者响应“云支教”项目，覆盖全国31个省级行政区228座城市的619所乡村中小学，累计开展支教课时数量为25,957课时，154,534名乡村学生直接受益。



有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任和多元平等包容等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国31个省市的600余所乡村学校开展超过900项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过160万人次，超过136万名乡村师生受益。

联系我们

Ms. Alina Wang王公佑
Office: 8610-82193926
Mobile: 135 2057 6052
Email: alina_wang@youthimpact.cn





让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

www.sharethecare.cn