

四川省康复医学会 简 报

2020 年第 31 期

四川省康复医学会秘书处

2020 年 12 月 9 日

联合举办视频直播专家讲座 阳光心态 健康生活

由工行滨江、工行高新、中密股份、四川洲宇联合主办，瑞特医盟、省康复医学会承办的阳光心态·健康生活—心理减压与调适视频直播专家讲座于 2020 年 12 月 2 日在主会场四川洲宇集团公司总部举办。

主持人省康复医学会秘书长、瑞特医盟负责人聂采现主任医师指出，健康内涵即生理健康+心理健康+社会适应的良好状态。健康是一种个人、家庭与社会责任，健康是一种能力、

财富和生存状态。健康中国，健康已上升为国家战略。健康的第一责任人只能是你自己。



主办方代表工行滨江支行党委书记钟鹰行长致开幕词。亚健康状态和身体不适与社会环境、职业情况、生活方式，尤其心理状态密切相关。如何正确面对压力、提高心理调适能力，保持良好心态和稳定的情绪是走出亚健康状态之关键所在。钟行长代表主办单位欢迎并感谢员工、家属及客户积极参与。

讲者川大华西医院精神卫生中心一级专家、博士后王雪教授，长期从事临床一线医教研，擅长情绪管理与心理减压，对焦虑、抑郁、心理咨询与治疗造诣颇深。她讲到，心理压力如同爱美之心人皆有之，在社会环境、工作生活、人际关系中与生俱来。就阳光心态标准、A型性格、人生态度以及如何保持阳光心态、运用缓解压力技巧一放松、治疗、饮食、运动、心理，参照压力检测量表自我康复。深入浅出，形象生动，现场带训，给大家提供现场陶冶情操的心理疏导。



中密股份组织收视

整个活动受到工行高新支行、滨江支行、中密股份、洲宇集团主要领导和工会高度重视，他们为关爱职工健康和保护生产力，专门下达通知并组织收视。当即线上收视达 3500 人次，加之回放一周即收视已达 6000 人次。大家一致给予好评，并期望开展经常性员工健康教育培训活动。

瑞特医盟供稿

2020 年 12 月 9 日