

在自我改变的过程中，我们如何顾及自己的 心理健康？

保持与外界联系

建立自己的社交圈子并通过不同方式
与朋友们保持联系

建立良好习惯

在自我改变过程中，我们的日常生活方式可能会变得有点古怪。这在短时间内可能很好，但也可能变得有点乏味和累人。为了解决这个问题，可以尝试建立适合自己的新习惯，可以是设定规定时间早起，也可以是在每天傍晚时去散步。

专注于自己

在进行自我改变过程中，是重新梳理各项事务的好时机。花些时间思考你一直想尝试的事情，如果你觉得不错，就去尝试。

承担责任

离开学校是你承担自己心理健康的绝佳机会。申请一张自己的医疗卡将会是一个很好的开始。