



如何养成有益于身心健康的日常生活习惯

建立日常生活结构，可显著增强您的安全感和自信心。了解预期情况能让您更有效地管理时间，以更加轻松的心态面对每一天。虽然您无法掌控生活的方方面面，不过，养成规律的生活习惯，可以为您和您周围的人带来心理健康方面的益处，包括：

- 增强独立性和对生活的控制力
- 减轻压力，因为您知道会发生什么，并已制定相应计划
- 改善时间管理，留出更多时间给您喜欢的人 and 活动
- 促进自我保健的健康习惯，包括更好的睡眠、营养和体育活动
- 增强组织能力
- 由于可预测性可以促进信任，因此关系会更加牢固

请按照以下 5 个步骤操作：

第 1 步：了解目标

许多人都在等待契机——比如开始上学、找到新工作或制定新年计划——但其实没必要等待。事实上，通过阅读本文，您就已经开始了。您的目标是制定包含以下特征的生活习惯：

- 简单，易于遵循
- 稳定一致，对您的日常生活有效
- 灵活，可以适应各种变化

第 2 步：制定您的日程

首先，考虑一下您目前的日程安排：

- 您需要何时起床上学或上班？
- 您何时会感到肚子饿，并且有时间吃饭？
- 您喜欢哪些希望在日常生活中开展的活动？
- 一周内您需要做哪些家务？
- 谁依赖您的帮助，他们何时需要您的帮助？
- 您有哪些待办事项可以搁置？
- 您想实现哪些目标？

重点覆盖主要任务和待办事项。（您不需要回答得太详尽。）

第 3 步：优先考虑必做之事和想做之事

将必做之事（如工作、学习）与您想做之事（如爱好）区分开。

接下来，针对**必做之事**，考虑您可以委派哪些任务以及委派对象。

必做之事	想做之事

需要做的：	委托他人的：



第 4 步: 确定关键活动

确定您需要按照日程表完成的任务。这些是您日常生活的基石。

第 5 步: 根据需要进行回顾和调整

生活事件和优先事项会发生变化, 因此, 应不时/根据需要对您的日常生活进行回顾和调整, 这一点很重要。

.....

交互式活动: 建立您的日常生活

使用下面的日历来概述您的日常生活。每天:

- 填写您的必做事项。
- 添加您想做的活动。
- 与家人分享此日程表, 让每个人都知道预期的活动。

周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六

Optum Wellbeing. [Creating a routine to benefit your mental health](#). 2023 年 8 月。

