

关爱心理健康



目录

CONTENT

01

压力来源解析

02

自我放松

03

时间管理

04

社会支持系统

05

案例分析与启示

06

结论与展望



01

压力来源解析

工作压力因素

01

时间紧迫感

外卖小哥在工作中常常面临时间紧迫感，需要在规定的时间内完成送餐任务。这种紧迫感可能导致心理压力的累积，影响情绪和心理健康。

02

任务繁重

随着外卖行业的发展，订单量的增加使得外卖小哥的工作任务变得繁重。长时间的劳累和超负荷的工作量，会使得他们感到身心俱疲。

03

客户评价压力

客户的评价直接影响外卖小哥的收入和职业发展。他们需要承受来自客户评价的压力，担心差评和投诉，这会增加心理负担。

04

交通环境压力

外卖小哥在交通复杂的城市环境中工作，需要应对交通拥堵、恶劣天气等不利条件，这些都可能增加他们的工作压力。



生活压力因素

01

家庭责任

外卖小哥往往需要承担家庭的经济支柱角色，家庭责任重，这给他们带来了额外的心理压力。

02

经济压力

虽然外卖行业收入相对自由，但面对日益增长的生活成本，外卖小哥需要不断努力以维持生计，经济压力不容忽视。

03

社会认同感

社会对于外卖小哥的职业认同感相对较低，他们往往缺乏职业尊严和成就感，这会对心理状态产生负面影响。

04

工作生活平衡

长时间工作和不规律的工作时间使得外卖小哥难以平衡工作与生活，这可能导致生活质量的下降。





心理压力症状

焦虑与紧张

面对工作中的不确定性和压力，外卖小哥可能会出现焦虑和紧张的情绪，影响他们的心理健康。

疲劳与失眠

长时间的劳动和紧张的工作节奏会导致身体疲劳和失眠，进一步影响他们的身心健康。

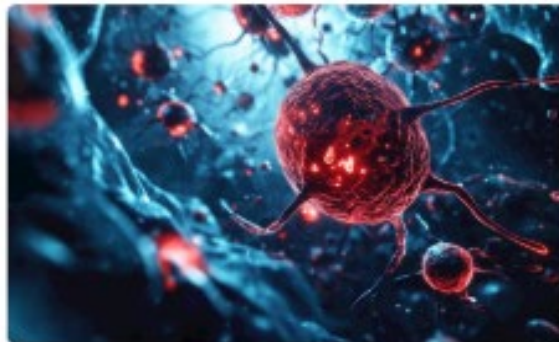
抑郁与孤独

由于工作性质的原因，外卖小哥可能会感到孤独和被孤立，长期下去可能会导致抑郁情绪的出现。



情绪波动

工作和生活压力可能导致外卖小哥情绪波动较大，容易情绪失控，影响人际交往和心理健康。





02 自我放松

放鬆 / 涅槃

靜坐沉思緒，心空燥漸安。
紅塵煩惱世，笑語暖春寒。



呼吸与冥想

腹式呼吸技巧

腹式呼吸是一种有效的放松技巧，通过深呼吸来帮助身体和大脑放松。具体做法是，坐在安静的环境中，将一只手放在腹部，另一只手放在胸部。缓慢地通过鼻子吸气，感受腹部而非胸部的扩张。然后通过嘴巴缓慢地呼气，重复这个过程，直至感到身心放松。



正念放松

正念放松是一种以全神贯注于当下时刻的练习。它要求我们在做任何事情时都保持清醒的觉知，无论是吃饭、散步还是洗澡。通过正念练习，我们可以减少对过去或未来的担忧，从而减少心理压力。



冥想练习

冥想是一种训练注意力和意识的实践，可以帮助缓解压力和焦虑。通过找一个安静的地方，闭上眼睛，专注于自己的呼吸或某个特定的词语、声音或物体，逐渐放松身体的每一个部分。随着练习的深入，心灵会变得更加平静和清晰。

情绪管理

情绪管理是指识别和合理表达情绪的能力。这包括理解情绪的触发因素，学会冷静思考，以及采取适当的行动来应对情绪波动。有效的情绪管理技巧可以帮助我们更好地处理压力和挑战。

运动锻炼

运动锻炼不仅能够改善身体健康，还能促进心理健康的提升。定期的身体活动可以释放内啡肽，这是一种自然的“感觉良好”化学物质，能够减轻疼痛和压力。例如，快走、跑步、游泳或骑自行车都是很好的选择。



良好饮食习惯

良好的饮食习惯对于维持身体和心理的健康至关重要。均衡饮食应包括丰富的蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质和健康脂肪。避免过多摄入咖啡因、糖和加工食品，这些食物可能会导致能量水平的波动和情绪问题。



足够睡眠

足够的睡眠对于身体和大脑的恢复至关重要。缺乏睡眠会影响情绪、记忆和决策能力。成人通常需要每晚7到9小时的睡眠。保持良好的睡眠卫生，如保持规律的睡眠时间、创造一个安静和舒适的睡眠环境，可以帮助提高睡眠质量。



定期体检

定期体检有助于及早发现潜在的健康问题，从而采取预防措施。对于外卖小哥来说，由于工作性质的特殊性，定期体检更为重要，它可以帮助他们监测身体状况，及时调整生活方式和工作强度。



社交互动

与同事交流

与同事之间的良好交流可以减轻工作压力，建立社会支持网络。通过分享工作经验和情感，同事之间可以相互鼓励，共同解决问题，从而减轻孤独感和压力。



家庭支持

家庭支持是心理健康的基石。家人的理解和支持可以给予外卖小哥巨大的精神慰藉。在工作之余，与家人共度时光，参与家庭活动，可以增强家庭成员之间的联系，减少工作带来的压力。



社交网络互助

社交网络互助是指通过社交媒体或在线论坛与其他外卖小哥建立联系，分享经验和资源。这种互助网络可以提供情感支持，以及应对工作中遇到的挑战的策略。

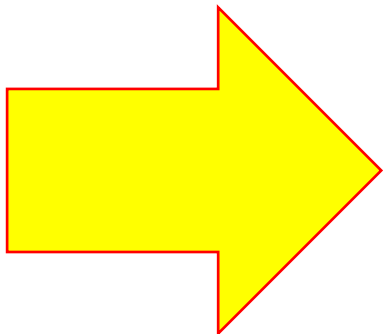


心理咨询

心理咨询是一种专业的服务，可以帮助个人理解和解决心理问题。对于外卖小哥来说，当感到压力过大或情绪困扰时，寻求心理咨询师的帮助是一种有效的应对方式。专业的心理咨询可以提供个性化的策略，帮助缓解压力和焦虑。



错误的放松！



新华社



215



1305



90



写留言

2025.05.06

错

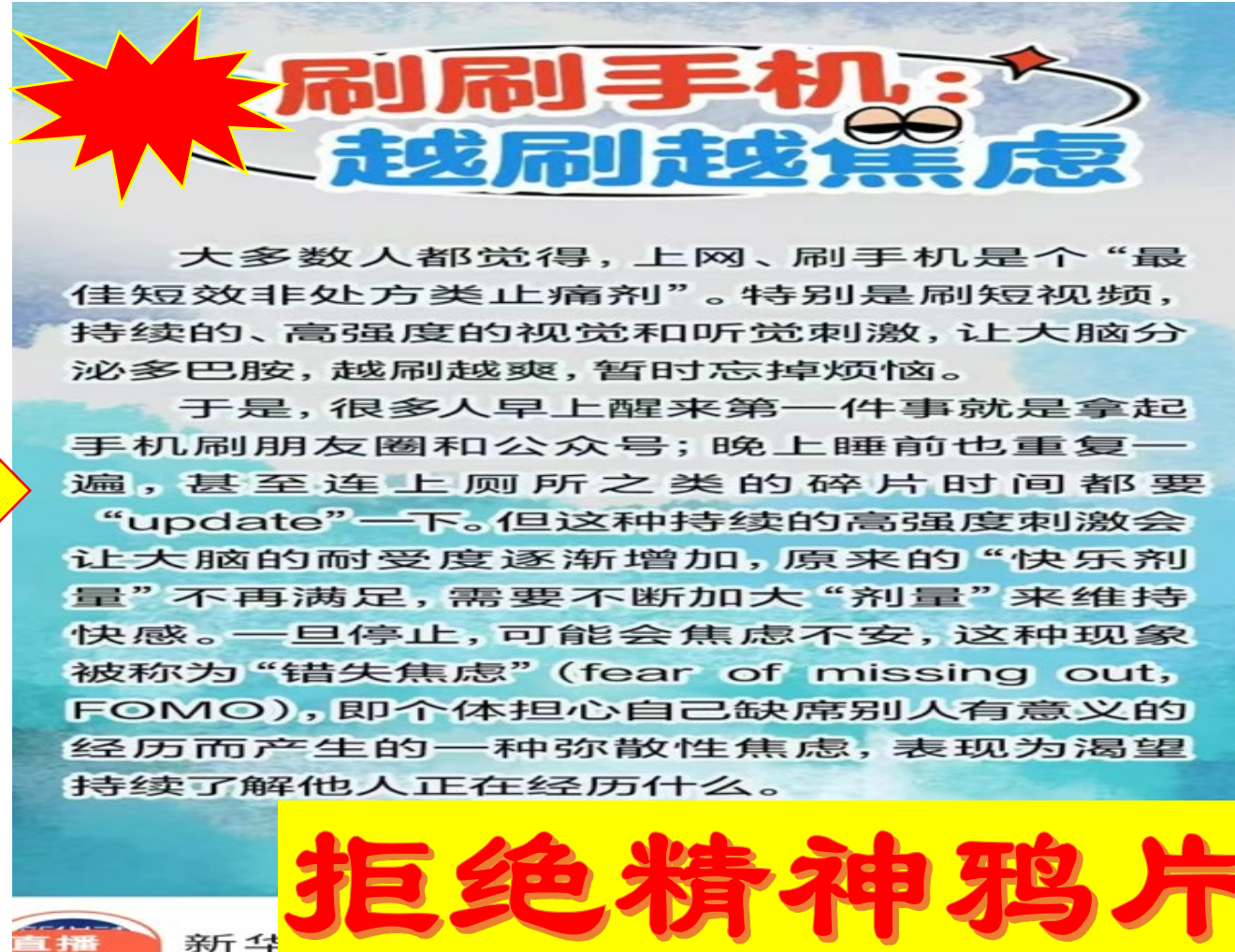
误

的

放

松！

选择心理涅槃咨询



刷刷手机： 越刷越焦虑

大多数人都觉得，上网、刷手机是个“最佳短效非处方类止痛剂”。特别是刷短视频，持续的、高强度的视觉和听觉刺激，让大脑分泌多巴胺，越刷越爽，暂时忘掉烦恼。

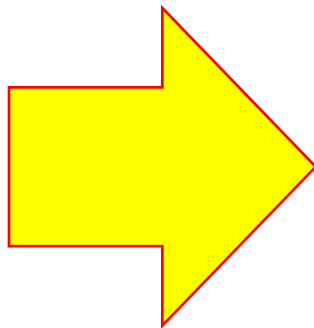
于是，很多人早上醒来第一件事就是拿起手机刷朋友圈和公众号；晚上睡前也重复一遍，甚至连上厕所之类的碎片时间都要“update”一下。但这种持续的高强度刺激会让大脑的耐受度逐渐增加，原来的“快乐剂量”不再满足，需要不断加大“剂量”来维持快感。一旦停止，可能会焦虑不安，这种现象被称为“错失焦虑”（fear of missing out, FOMO），即个体担心自己缺席别人有意义的经历而产生的一种弥散性焦虑，表现为渴望持续了解他人正在经历什么。

拒绝精神鸦片！

直播 新华

2025.05.06

错
误
的
放
松！



打打游戏： 越打越痛苦

对很多年轻人来说，电子游戏已经成为一种常见的“心灵避风港”。工作一天后，玩几局游戏、刷刷“收菜”或者在“割草”游戏中释放压力，听起来的确很美好。

从某种程度上讲，“电玩解压”确实有效。焦虑往往源自对未来问题的担忧，而玩游戏则让人专注于当前的任务，不再胡思乱想，比如《俄罗斯方块》和《我的世界》都是如此。

拒绝精神鸦片！



03 时间管理

❖ 工作计划制定



合理安排工作时间

为了提高工作效率，外卖小哥需要根据自己的工作强度和任务量，合理安排工作时间。例如，可以根据订单高峰期和低谷期调整工作计划，避免在高峰期承担过多的订单，从而减少时间紧迫感。



优先级排序

在制定工作计划时，外卖小哥应该学会对任务进行优先级排序，优先完成时间紧迫或难度较大的任务。这有助于提高工作效率，减少工作中的压力。



短期与长期规划

外卖小哥需要制定短期和长期的工作规划，短期规划可以帮助他们应对日常工作的压力，长期规划则有助于他们实现职业发展和生活目标。



避免拖延

避免拖延是提高工作效率的关键。外卖小哥应该培养自律意识，合理安排时间，避免因拖延导致工作积压，从而增加心理压力。

◇ 休息时间利用



■ 短暂休息技巧

在工作间隙，外卖小哥可以采用短暂休息技巧，如深呼吸、闭目养神等，以缓解疲劳和压力。

■ 休息环境优化

为了更好地休息，外卖小哥应该选择一个安静、舒适的环境。在休息区域设置一些放松的元素，如绿植、音乐等，有助于提高休息质量。

■ 休息与工作平衡

在工作与休息之间保持平衡，有助于提高工作效率和心理健康。外卖小哥应该学会在工作和休息之间切换，避免过度劳累。

■ 休闲活动安排

安排一些休闲活动，如运动、看电影、与朋友聚会等，可以帮助外卖小哥释放压力，保持良好的心理状态。

提高工作效率

技能提升

通过学习新的技能和知识，如熟悉配送路线、掌握沟通技巧等，外卖小哥可以提高工作效率，减轻工作压力。

工具使用

利用现代化的工具，如智能手机、导航软件等，可以帮助外卖小哥更好地规划路线、管理时间，提高工作效率。



团队协作

在工作中，外卖小哥可以与同事保持良好的沟通 and 协作，共同应对工作中的挑战，提高工作效率。

自我激励

通过设定目标、自我奖励等方式，外卖小哥可以激发自己的工作积极性，提高工作效率。



04

社会支持系统

政策支持



政府政策解读

政府针对外卖小哥行业的政策解读，包括劳动保障、工作时间、薪资待遇等方面，旨在为外卖小哥提供更加公平、合理的工作环境，保障其合法权益。



行业规范

行业规范是指由政府部门或行业协会制定的一系列标准和规定，旨在规范外卖行业的发展，提高行业整体素质，保障消费者权益，同时为外卖小哥提供更加稳定的工作环境。



法律权益保护

法律权益保护是指通过法律手段保障外卖小哥的合法权益，包括劳动法、合同法等相关法律法规的适用，确保外卖小哥在工作中遇到问题时能够得到法律的支持和保护。



福利保障

福利保障是指为外卖小哥提供的社会保障措施，如养老保险、医疗保险、失业保险等，以及相关的福利待遇，如节假日加班费、高温补贴等，以提高外卖小哥的工作积极性和生活质量。

心理关怀



心理专线覆盖

清华大学幸福公益热线电话：4000100525，工作时间10：00-20：00，按照自己的需求选择分机号，2为青少年专线，不是青少年不要选择。

弹性考核机制

引入天气系数动态调整配送时限，暴雨天接单时效自动延长15分钟，降低系统惩罚压力。

职业发展通道

饿了么2023年推出“站长培养计划”，12%优秀骑手转型管理岗，平均薪资提升42%。

压力监测系统

实时追踪骑手App操作频率，当1小时内取消订单超3次自动触发心理干预流程。

线下活动空间

太仓小微企业发展中心:驿站提供“渴了能喝水、饿了能吃饭、累了能休息、脏了能洗漱、没电能换电、车坏能修理、遇事能维权、失业能求职”的全链条服务。

专项保障基金

达达集团设立500万元心理保障金，覆盖抑郁症等6类精神疾病治疗费用。



媒体与公众关注

媒体报道

媒体报道通过对外卖小哥的工作生活、心理健康、权益保障等方面的报道，提高公众对这一群体的关注度和理解，促进社会对他们的尊重和支持。

社会影响力

社会影响力是指通过媒体、网络等渠道，扩大外卖小哥在社会中的影响力，使他们成为社会关注的焦点，进而推动相关政策的制定和改进。

01

02

03

04

公众认知

公众认知是指提高社会公众对外卖小哥行业的了解和认识，包括他们的工作强度、生活状态、心理压力等，从而形成更加公正的社会评价和认知。

舆论引导

舆论引导是指通过正确的舆论宣传和引导，形成对外卖小哥的正面评价和支持，避免负面舆论的影响，为他们创造一个更加良好的社会环境。



05

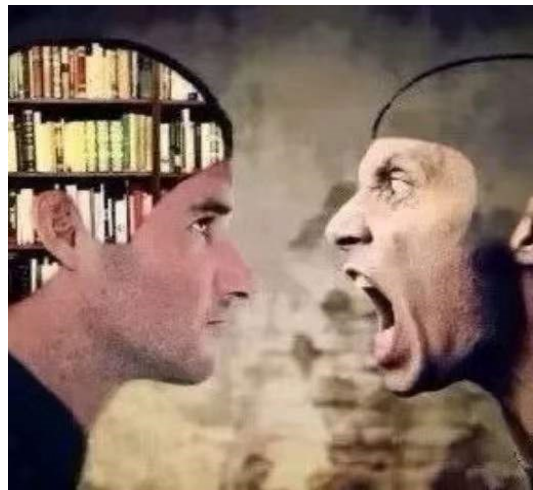
案例分析与启示



注：图片引用网络

2025.05.06

2024年4月11上午，青山区总工会心理服务团队来到钢花村街120社区为该辖区30余名美团外卖送餐员带来了一场暖心服务，用心理健康辅导提升外卖小哥自我探索能力、帮助减压释负、加强团队沟通。30余名外卖小哥在国家二级心理咨询师的带领下，通过“大风吹”和“攻城——压力深体验”两个游戏互动，学会在面对生活中的压力时该如何突破自己，缓解压力，感受自己的情绪变化。



常见心理问题

我们将探讨外卖小哥在工作中常见的心理问题，如焦虑、抑郁和疲劳。我们将分析这些问题的原因，以及它们如何影响外卖小哥的工作和生活。了解这些常见问题有助于我们提供更有有效的解决方案。

面临的社会挑战

在这一部分，我们将讨论外卖小哥面临的社会挑战，如社会认同感低、工作权益保护不足等。这些挑战不仅影响外卖小哥的心理健康，还可能影响他们的工作表现。我们将探讨这些挑战的根源，并寻找可能的解决方案。

应对策略探讨

我们将探讨外卖小哥可以采取的应对策略，以应对上述心理问题和社会挑战。这些策略可能包括寻求心理咨询、参与社区互助活动、提高自我保护意识等。我们将分析这些策略的可行性和有效性。

教训与反思

最后，我们将总结从前文中提到的案例中吸取的教训，并反思如何将教训应用于实际工作中。通过反思，我们可以更好地理解外卖小哥的心理健康问题，并找到更有效的解决方法。

◇ 启示与建议

自我认知

我们将强调自我认知的重要性，帮助外卖小哥了解自己的情绪和压力源。通过提高自我认知，他们可以更好地管理自己的情绪，采取适当的措施来减轻压力。

生活方式调整

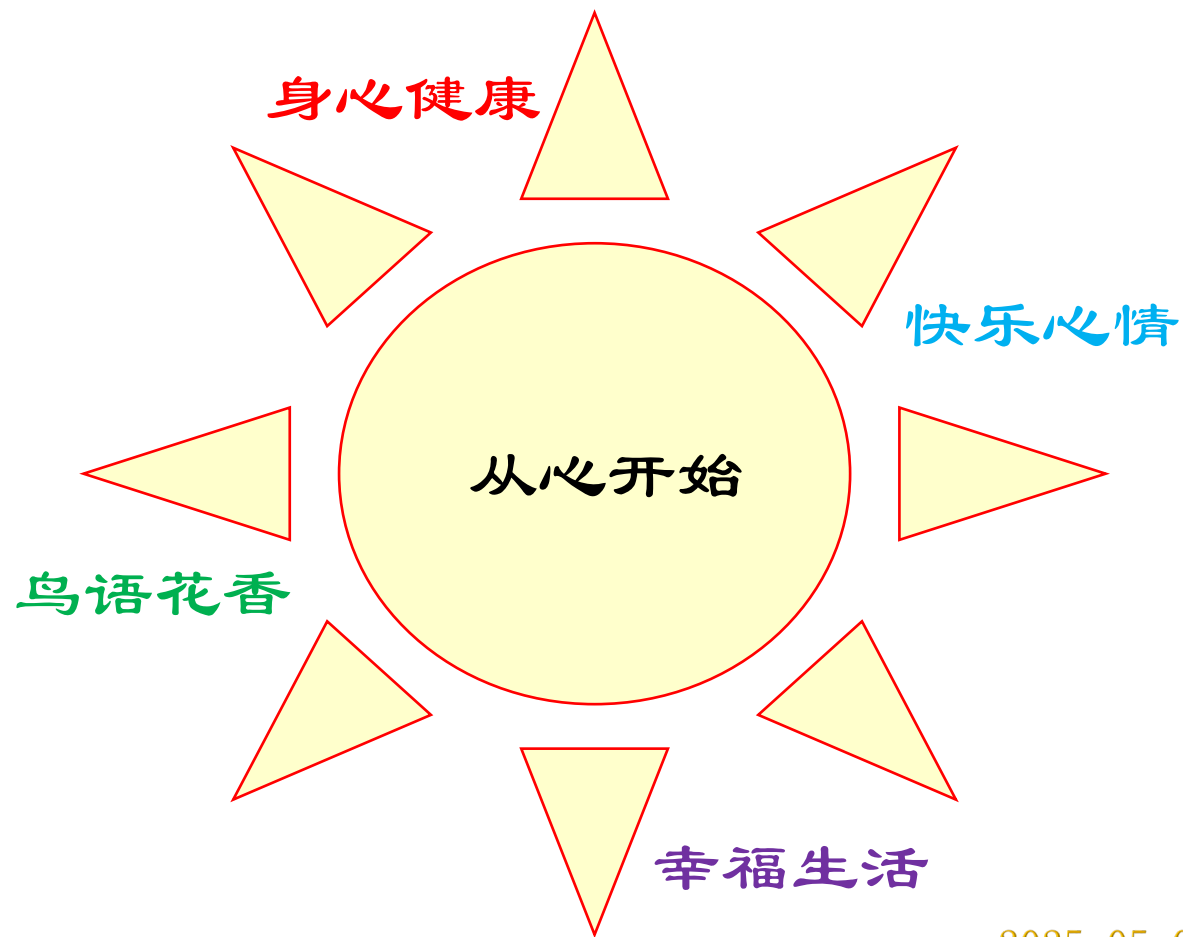
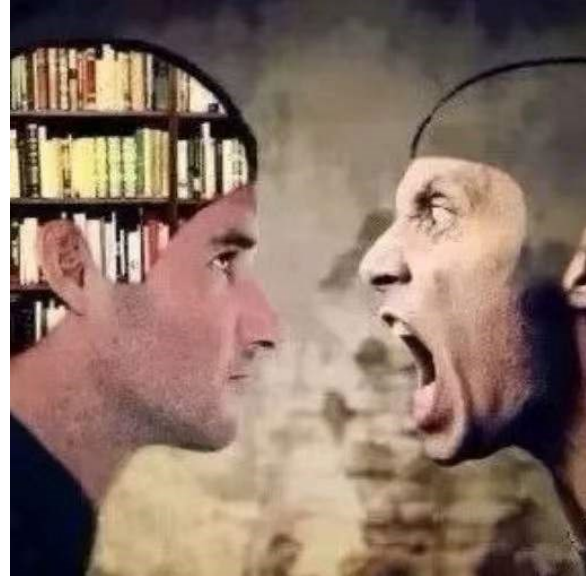
我们将提供一些生活方式调整的建议，如合理安排工作和休息时间、保持健康的饮食习惯和定期锻炼。这些调整有助于提高外卖小哥的整体健康水平，从而更好地应对工作压力。

持续学习与成长

我们将鼓励外卖小哥持续学习和成长，以提高自己的技能和适应能力。通过学习新的工作技巧和沟通方法，他们可以更有效地应对工作中的挑战。

未来规划

最后，我们将讨论外卖小哥如何制定未来规划，包括职业发展目标和个人的生活目标。通过规划未来，他们可以更有方向地应对压力，并为自己的长远发展做好准备。



“自我信仰”

我信仰什么，我就是什么！

——涅槃（选择心理核心思想）

选择心理学认为：

只有、唯有——

**我们相信我们是什么的时候，
我们才有能够成为什么。**

“选择心理与心理的选择”

我们的认知、判断、逻辑、思维、行为、情绪等等都是我们自我选择的表达，这种选择很多时候没有我们的主动思维参与！往往是我们个人的习惯性的思维与判断作出的第一反应，这是我们的选择，却又不是我们的认知与选择后的选择！

——涅槃（选择心理学基本理论）

“心理具有自我选择性”

我们的快乐与否，都是我们自己的选择结果，
只是有时候我们并没有认识到我们已经做了选择！

——涅槃（选择心理学基本理论）

“心理的自主学习性”

我们的心理建立与我们的思维、逻辑、认识等知识体系上，很多我们会在我们自己不自觉的情况下进行自我学习。这种学习并非经过我们的判断，所以有了“近墨者黑、近朱者赤”的谚语。如果我们能够主动地进行有目的地学习，并形成习惯，那么我们的自主学习就能够更多地向快乐的我们想要的方向行进。

——涅槃（选择心理学基本理论）

选择从行动开始----

青袖 / 涅槃

寂靜聲千里，風狂月自寧。

雲舒輕世事，正德鑄碑銘。

第一个选择：

**觉察自我、认识自我、接纳自我、
改变自我、完善自我、发展自我。**

——选择心理



06

结论与展望

心理健康重要性



个人成长

心理健康是个人成长的基础。它关乎个体的情绪状态、认知功能和社会适应能力。一个健康的心理状态能够帮助外卖小哥更好地应对工作中的挑战，提高自我价值感，从而促进个人职业素养的提升和职业生涯的发展。



家庭幸福

家庭是个人生活的温馨港湾，心理健康直接影响家庭氛围和成员关系。外卖小哥保持良好的心理状态，能够更好地履行家庭责任，与家人建立和谐的互动，提升家庭幸福感。



社会和谐

心理健康水平是社会和谐的重要指标之一。外卖小哥作为社会的一份子，其心理健康状态对整个社会的和谐有着不容忽视的影响。良好的心理状态有助于减少社会矛盾，促进社会稳定。



行业发展

外卖行业作为新兴业态，其从业者的心理健康状况对行业的发展至关重要。心理健康的外卖小哥能够提供优质的服务，提升行业整体形象，推动行业的健康发展。

心理调适策略总结



01

实践策略

实践策略的总结是基于对外卖小哥实际工作生活的深入观察和分析。通过整理有效的心理调适方法，如呼吸与冥想、生理活动调节、社交互动等，为外卖小哥提供具体可行的调适方案。

02

效果评估

效果评估是对心理调适策略实施后成效的检验。通过定期的心理状态评估和反馈，可以及时了解调适策略的实际效果，为后续的改进提供依据。

03

持续改进

持续改进意味着不断优化心理调适策略，以适应外卖小哥不断变化的工作环境和心理需求。通过不断学习和实践，不断完善策略，使其更加贴合实际。

04

推广建议

推广建议旨在将有效的心理调适策略普及到更广泛的外卖小哥群体中。通过教育培训、宣传普及等方式，让更多的外卖小哥受益于心理健康调适。

未来发展趋势



心理健康意识提升

随着社会的发展，人们对心理健康的重视程度逐渐提升。未来，外卖小哥等新业态就业群体的心理健康意识也将得到加强，这对于改善他们的工作和生活状况具有重要意义。



社会支持系统完善

完善的社会支持系统能够为外卖小哥提供更多心理健康的保障。政府、企业、社会组织等多方力量的共同参与，将构建起更加全面的社会支持网络。



技术与心理健康结合

未来的发展趋势将看到更多先进技术与心理健康的结合。例如，通过移动应用、在线咨询等手段，为外卖小哥提供更加便捷的心理健康服务。



持续关注与深入研究

对外卖小哥心理健康问题的持续关注和深入研究是推动心理健康事业发展的关键。通过科学研究，不断发现新问题，提出新对策，为外卖小哥提供更加科学的心理健康支持。



感谢聆听!

涅槃：祝诸君身心康健!