

# 悦纳自我—情绪管理

## 课程内容

- ✚ 导语
- ✚ 坏习惯不是你的敌人
  - 习惯是怎样形成的
  - 积习为什么难改
  - 恶习的第二个好处：立即满足愿望坏情绪破坏力惊人
  - 接受恶习：它对应着一种“次人格”
  - 寻找动力：发现你内心的使命感
  - 培育好习惯：兑现承诺，从小处做起
- ✚ 常见的自我认知谬误
  - 之一：“我是天底下最不幸的”
  - 之二：“痛苦都是因为现在”
  - 之三：“用一切办法减少痛苦”
  - 之四：“我能控制自己的一切”
  - 之五：“没有它我就一切 OK”
- ✚ 悲伤是完结悲剧的力量
  - 警惕：命运的强迫性重复
  - 最纯的悲伤宛如天籁之音
  - 每一次磨难都是生命的财富
  - 4 个常见的家教“磨难”
  - 如何对待我们与孩子
- ✚ 与痛苦相处
  - 越控制，越失序
  - 对抗痛苦才是痛苦本源
  - 好的治疗会引出更大痛苦？
  - 对痛苦越敏锐，就越能承受痛苦
  - 越快乐，越悲伤？
  - 衡量 AQ 的四大指标
- ✚ 愤怒是对愤怒者的保护
  - 性和攻击：人类的两个基本欲望
  - 向创可贴式的爱说“不”
  - “走饭”之死与快乐王子的“铅心”
- ✚ 不要内疚，这世界没有绝对的清白
  - 从承受内疚开始
  - 禁欲者的模式
  - 你的欲望不是罪
  - 自卑，只是因为缺乏爱
- ✚ 恐惧告诉你什么对你更重要
  - 无需战胜恐惧
  - 好好活着是最好的想念
  - 人生为什么会轮回？
  - 温柔地对待你的疾病
  - 身体是心灵的镜子
- ✚ 只有在人群中，才能认识自己
  - 在关系的镜子前审视、理解自己
  - 关上车窗，关上心房
  - 说出“我接受”，让心灵回归自由

- 学会接受自己
- 接受过去
- 接受当下
- 接受悲伤
- 接受愤怒
- 接受内疚
- 接受恐惧
- 接受关系

🌈 课程总结

🌈 Q&A

## 课程对象

本课程适用有心理倾诉及调节需求的学员

课程时间 3天