

# 《情绪舒缓技巧》

## 一 情绪概述

### 1、什么是情绪？

情绪的概念

视频中人有什么样情绪

情绪度高 VS 情绪度低

情绪低：一个人是情绪，一个团队是士气

## 二 情绪与人的行为关系

情绪失控造成的严重后果

情绪种子模式

## 三 情绪认知与情绪处理的步骤

感知情绪

处理自我的情绪方式：五步法

1、察觉：察觉身体、认识到自己当前的情绪状态

2、接纳：接纳（接纳自己的故事）

3、转念：A B C情绪理论

转念：五步脱困法

4、摆脱错误思维：避免绝对、过度泛化、灾难化

5、拥抱内在小孩：看到负面情绪背后正面价值

处理他人情绪的四个步骤：

接受：描述事实，引导情绪

分享：先处理心情，再处理事情

肯定：背后的需要，正面动机

策划：提问引导，鼓励表达

#### 四、职场中的情绪管理

1、我经常一言不合就发火，怎么办？

如何让自己少发火

2、你尝过嫉妒的滋味吗？

嫉妒的心理是怎么回事

3、面对老板劈头盖脸的责骂，我该怎么办？

面对责骂，我可以做什么？

#### 五、情绪管理小秘诀及培养积极的思维

情绪管理 3 个小秘诀

培养积极的思维

自我肯定和激励