



做自己的心理医生

施晓菊

从一个“字”说起

累

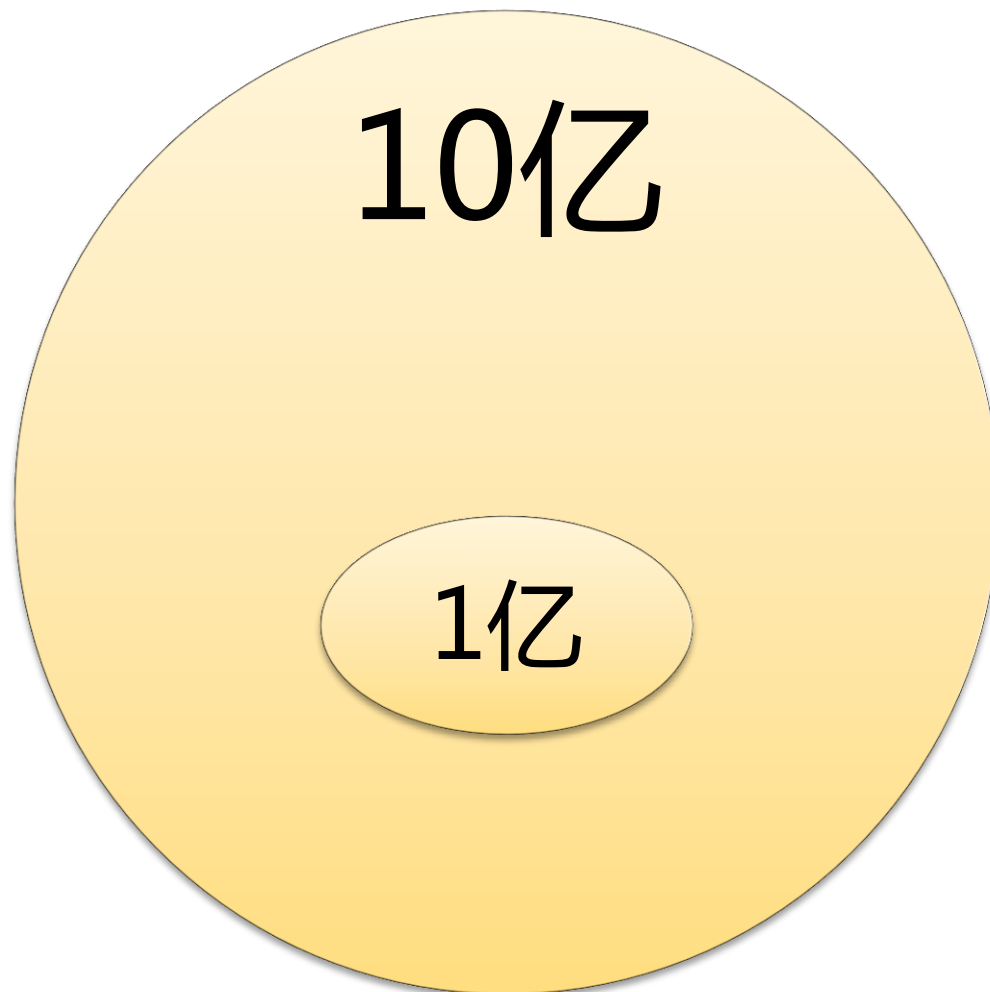
外在

- 家庭
- 工作
- 社会环境

内在

- 不能自我肯定
- 追求完美
- 不会管理情绪

一组数据



心理状态



失眠



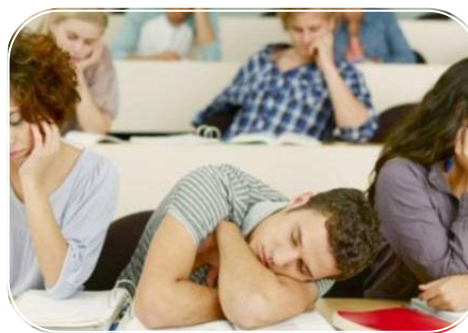
易怒



焦虑



强迫



倦怠

健康

心平气和

乐于助人

勇于承担压力

食欲好、睡眠好

怎么办？我的心理我做主

goodjobs.cn
新安人才网



优势

自己最了解
自己

针对性强

挑战

认知升级难

习惯改变难

做自己的心理医生

1、认知情
绪

2、治标
(重启法)

3、治本
(四种习惯)

典型的负面情绪

委屈生气

痛苦悲伤

焦虑紧张

憎恨厌恶

负面情绪



情绪是什么？

A problem has been detected and windows has been shut down to prevent damage to your computer.

If this is the first time you've seen this Stop error screen, restart your computer. If this screen appears again, follow these steps:

Check to be sure you have adequate disk space. If a driver is identified in the Stop message, disable the driver or check with the manufacturer for driver updates. Try changing video adapters.

Check with your hardware vendor for any BIOS updates. Disable BIOS memory options such as caching or shadowing. If you need to use Safe Mode to remove or disable components, restart your computer, press F8 to select Advanced Startup options, and then select Safe Mode.

Technical information:

*** STOP: 0x0000008E (0xE0000001,0xF7767925,0xA44CA394,0x00000000)

*** watchdog.sys - Address F7767925 base at F7767000, DateStamp 480254ab

Beginning dump of physical memory

Physical memory dump complete.

Contact your system administrator or technical support group for further assistance.



做自己的心理医生

1、认知情
绪

2、治标
(重启法)

3、治本
(四种习惯)

重启法（ABC）

A：觉察

- 我现在的情绪是生气

B：分析（标准句式）

- 情绪是显示器，生气不解决问题
- 这件事对我有什么好处
- （能接受最坏的结果吗？）

C：行动

- 专注做必须做的事

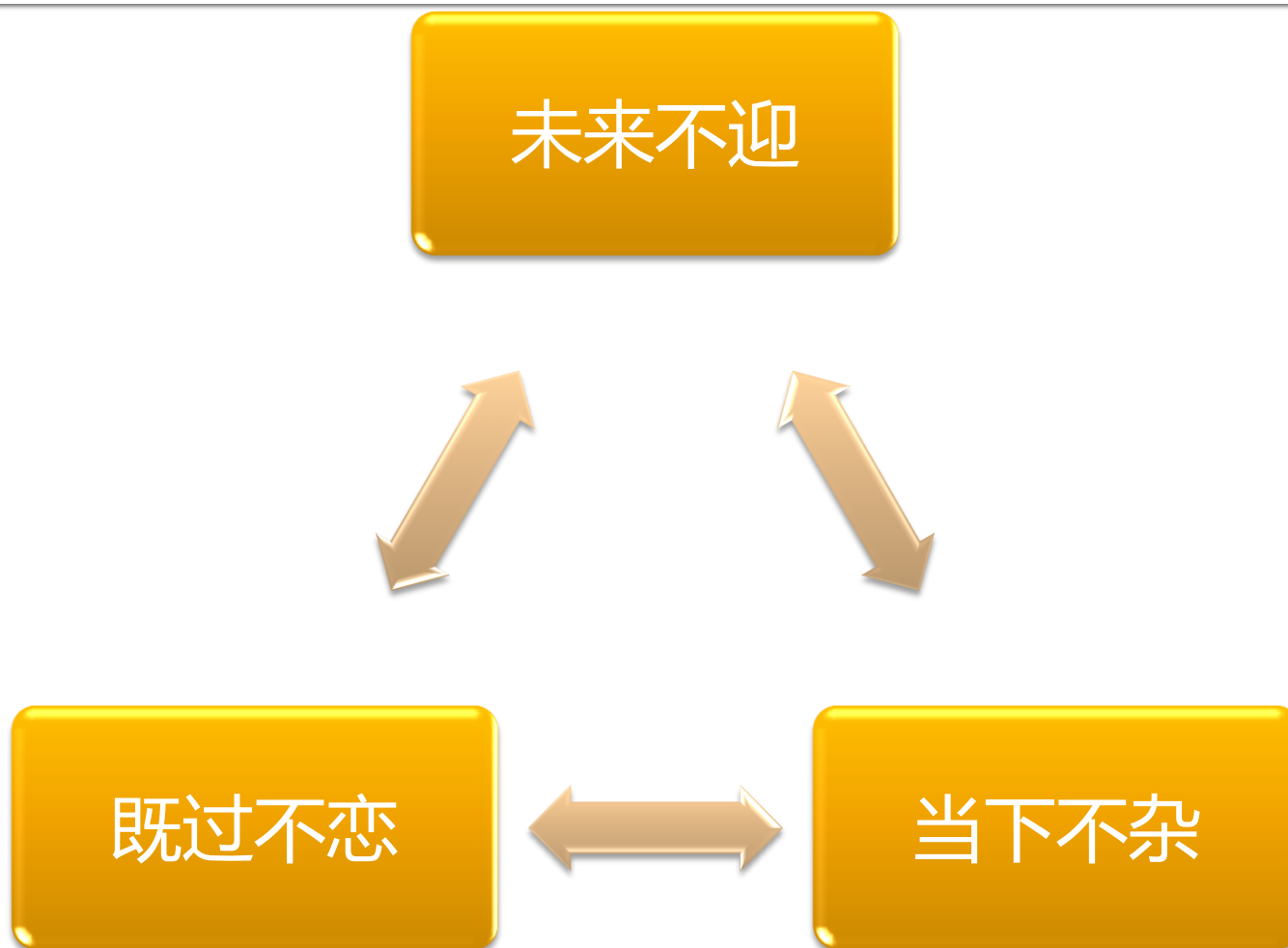
做自己的心理医生

1、认知情
绪

2、治标
(重启法)

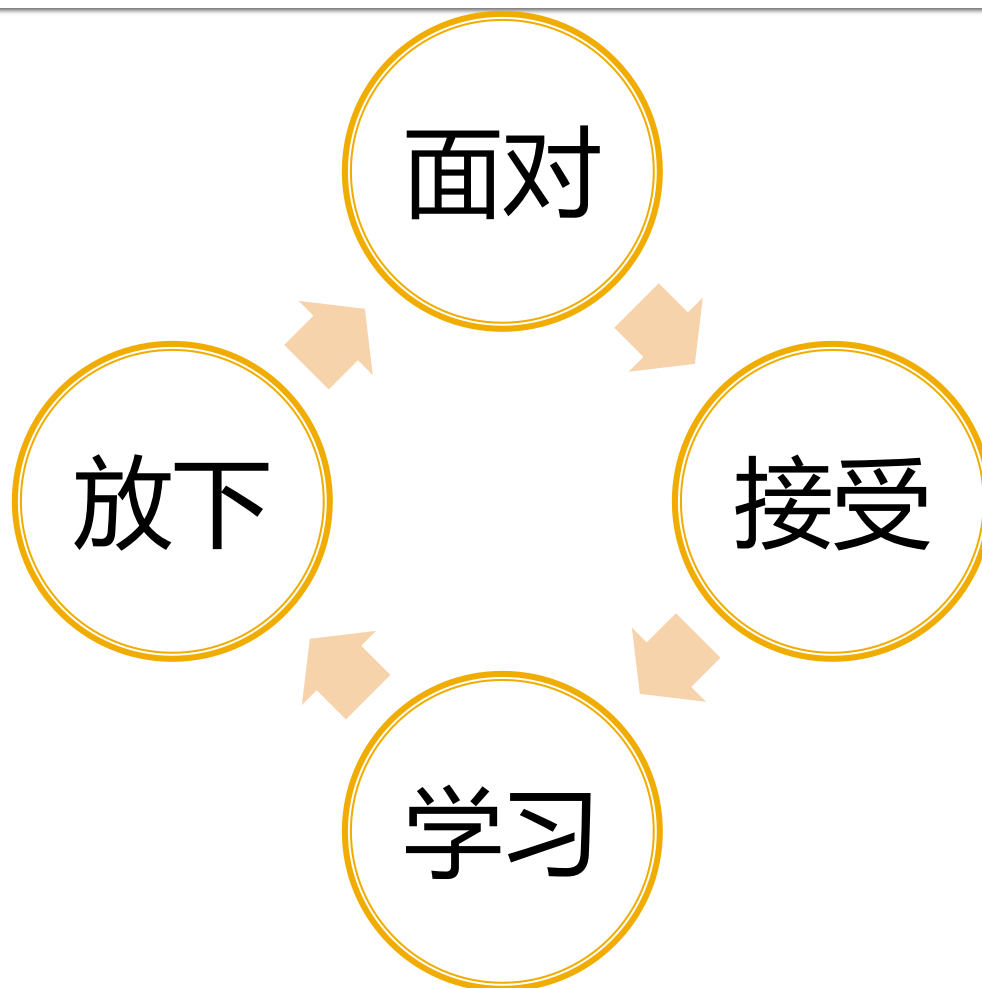
3、治本
(四种习惯)

习惯一：活在当下



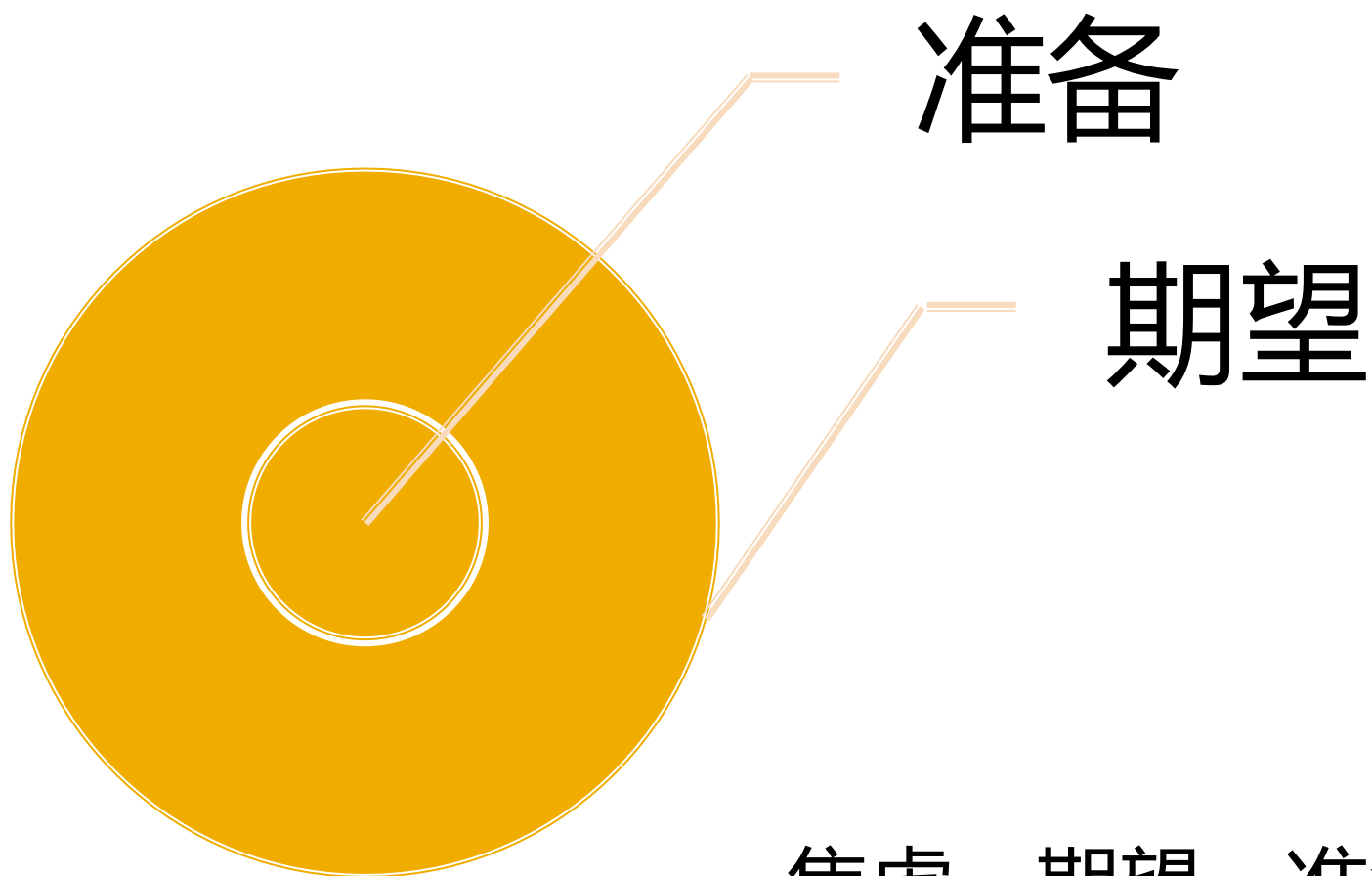
既过不恋：挥挥手，和昨天再见

goodjobs.cn
新安人才网



未来不迎：抬起头，为明天准备

goodjobs.cn
新安人才网



焦虑 = 期望 - 准备

当下不杂：微笑着，让今天有价值

ggoldjobs.cn
新安人才网



专注

放松

平和

习惯二：马粪心态

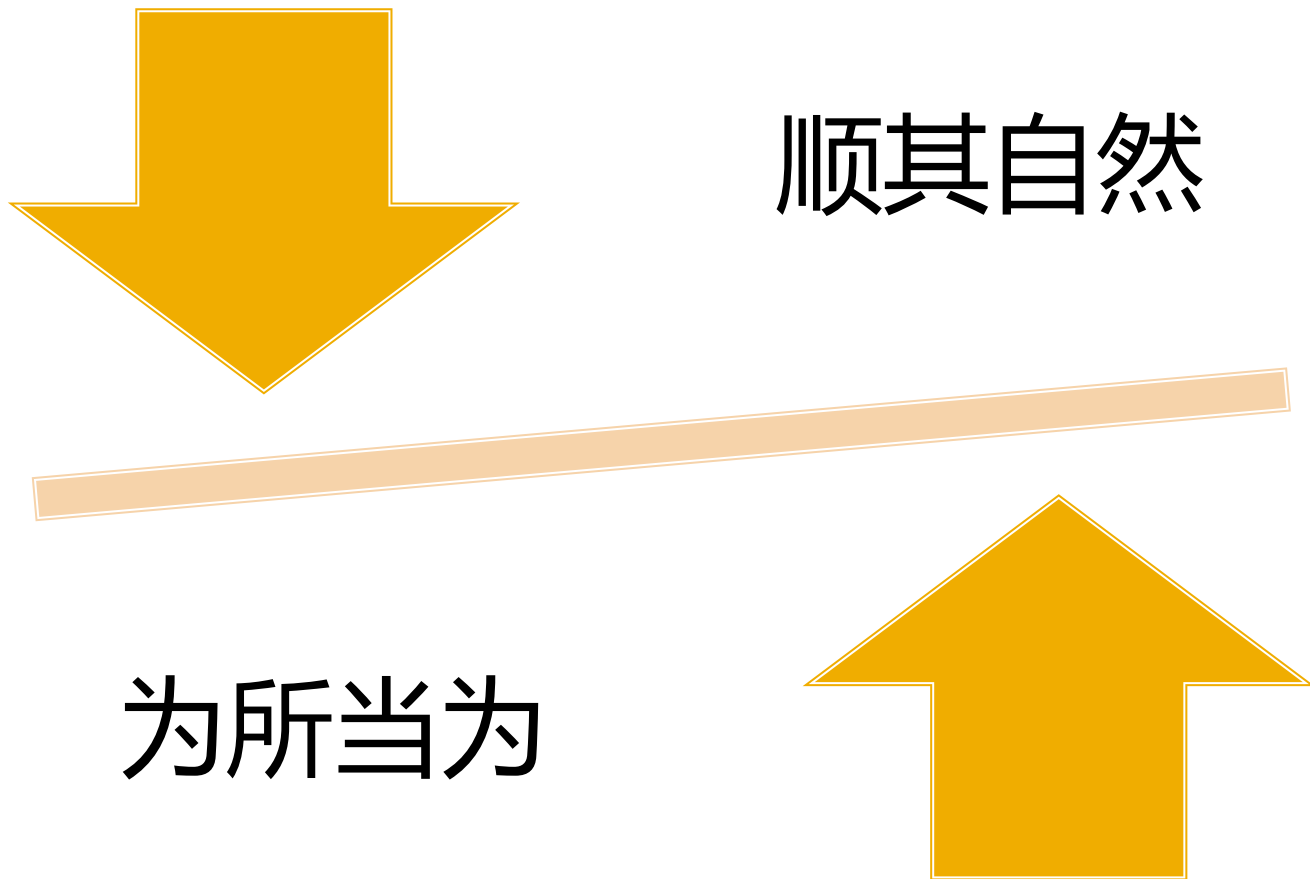
- 阻力变动力
- 绝望找希望
- 坏事变好事



“任何人在任何特定的环境中，都有最后一种自由——选择去面对它的态度。”

——维克多·弗兰克

习惯三：顺其自然，为所当为

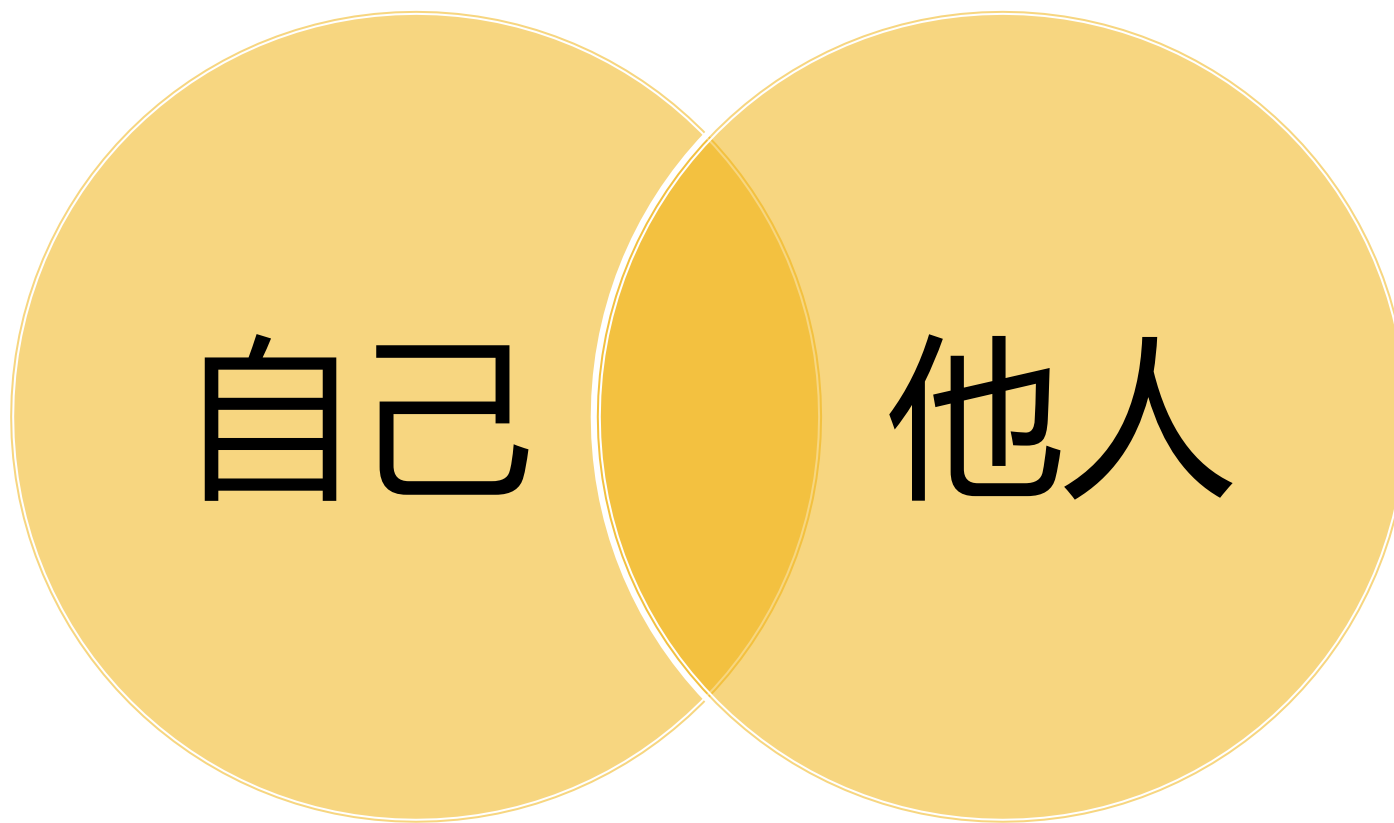


1、任何情绪，只要不追加刺激，会自然衰减

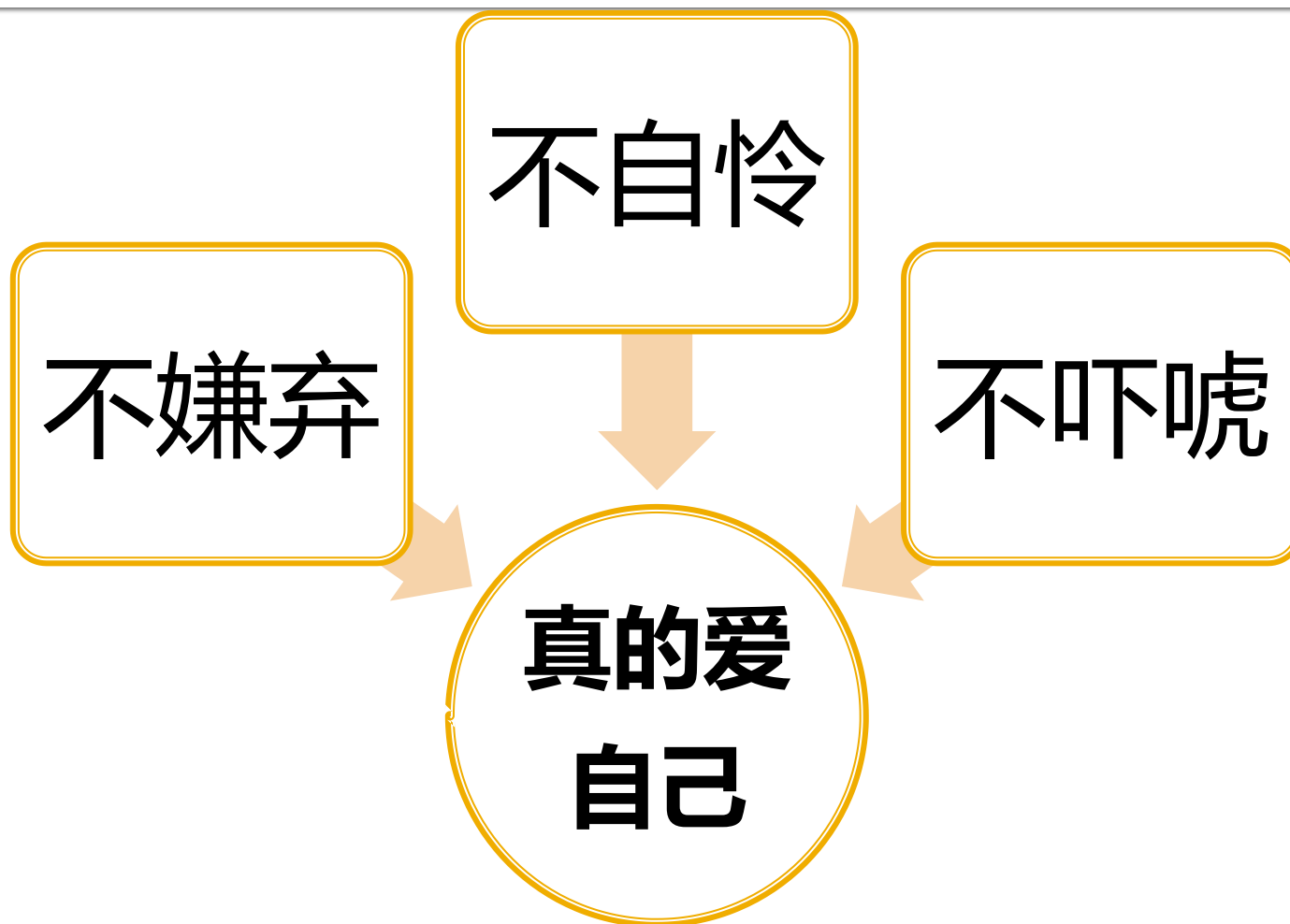
2、如果硬加干预，反而会蓄积更大的破坏

3、情绪如洪水，可疏不可堵

习惯四：处理好两种关系



和自己的关系



取悦型人格VS目标型人格

看到并感谢别人的好

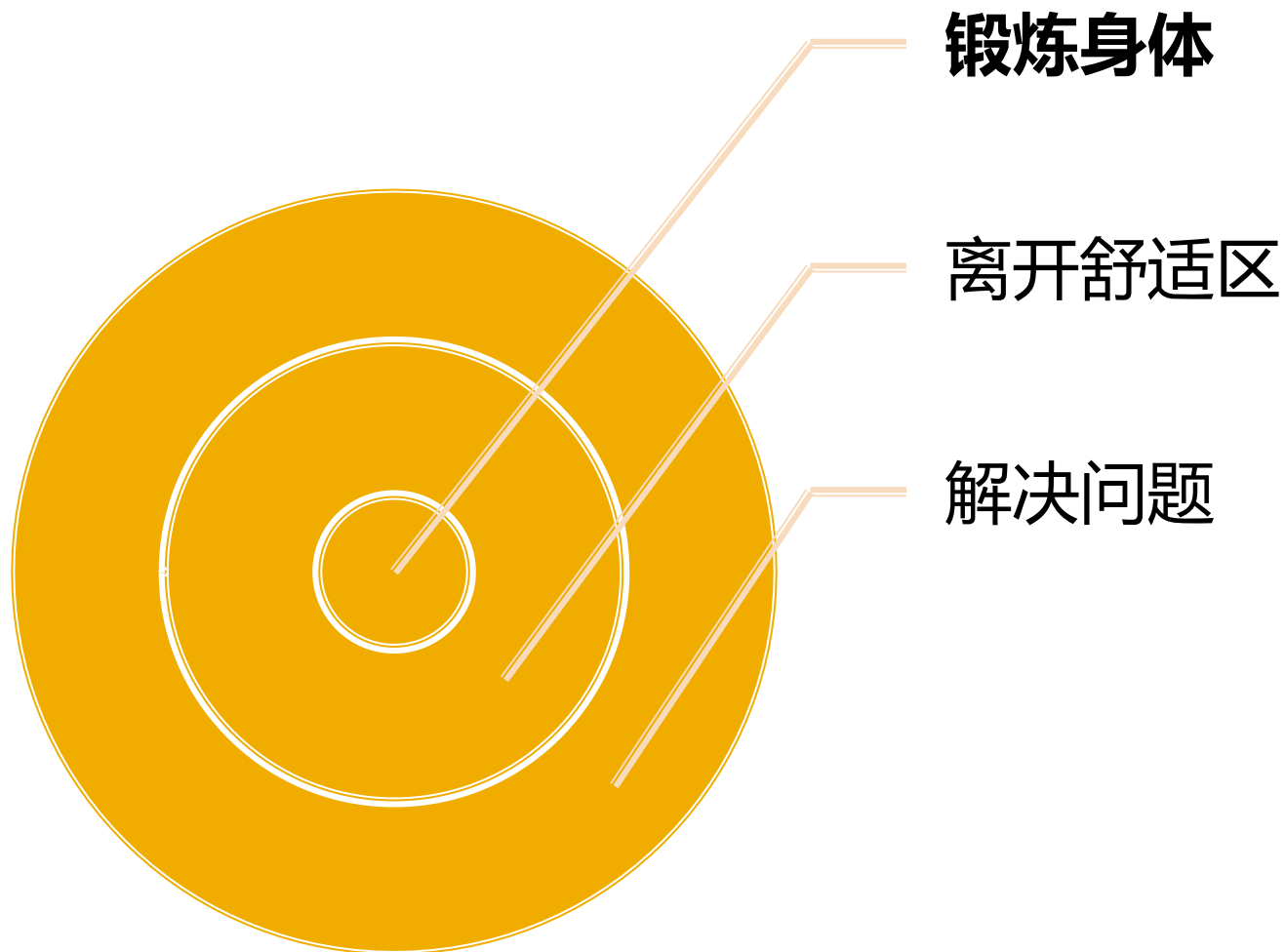
真心祝福 不嫉妒

与人为善

- 我不完美，不代表我不美
- 我有缺点，缺点不是我

- 你说我好，我知道没那么好
- 你说我差，我知道没那么糟糕
- 我是谁，只有自己能定义

提升抗压能力的三大要点



找到适合的减压阀



看书听课



吃烤肉喝啤酒



看电影



到大自然中去



健身



与好友聊天