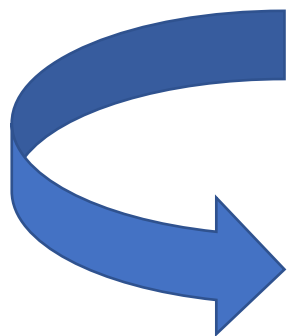


感受自己的情绪

《秘书情绪管理》第二节



上次课的
主要内容



感受在身不在脑

--情绪就是躯体感觉的感受



学习两个很重要的概念：心智化 VS 见诸行动

**情绪和压力管理：
不断心智化，同时不轻易见诸行动**

心智化

用言语来表达自己的情绪情感

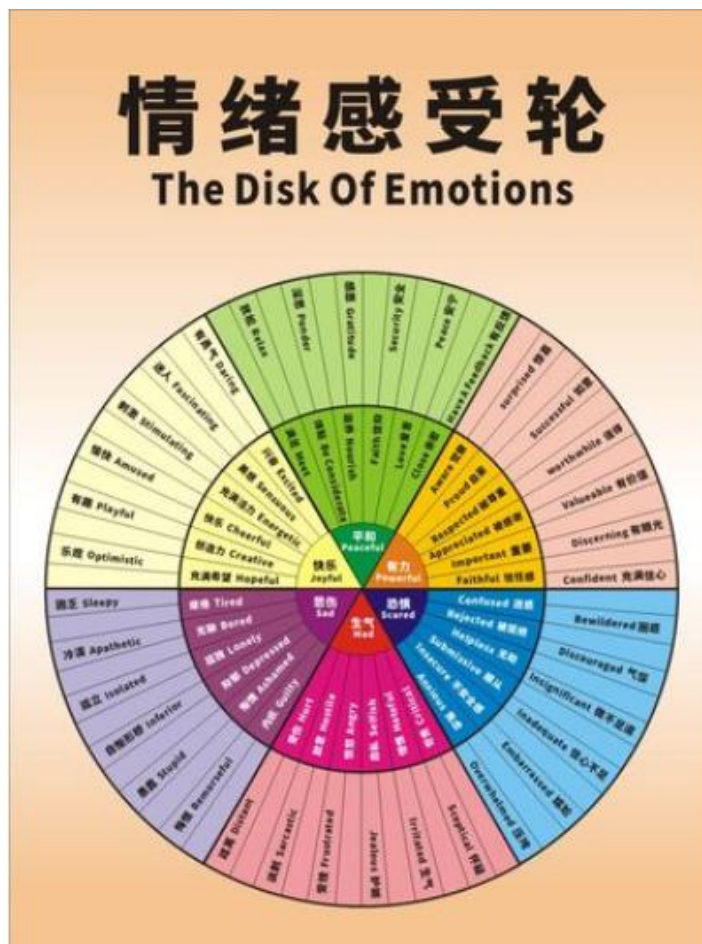
见诸行动

将无法忍受的负面情绪变成破坏性的行为

情绪需要被标识



借助“情绪感受轮”来认识自己的各种情绪



情绪感受轮类比洋葱

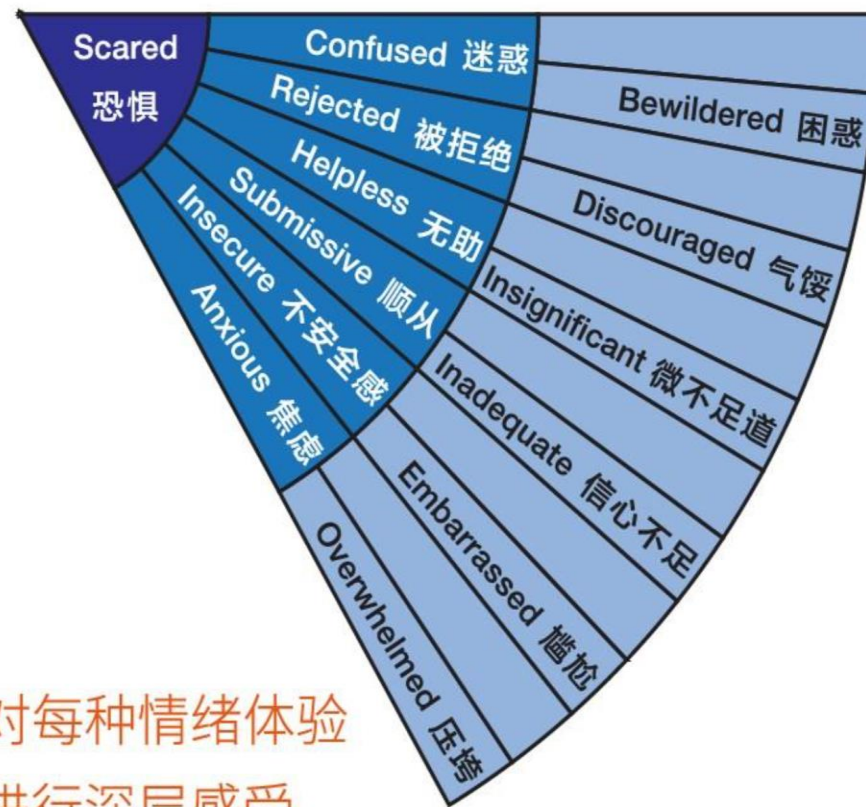
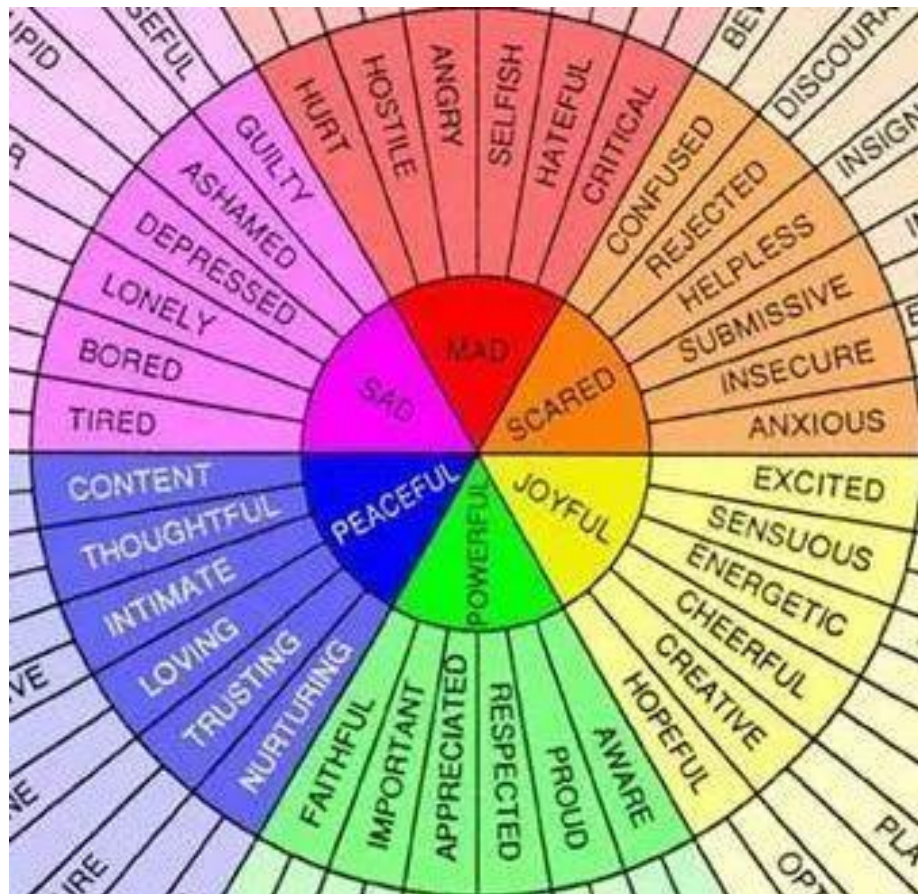


心理咨询师Gloria Willcox博士发明情绪感受轮



- “感觉轮”从内到外一共分为3个圈。
- 最内圈分为6个部分，分别是人类最容易辨别的6种感受
- ——**悲伤，生气，害怕，愉快，有力，平静**
- 下半部分是3种负面感受，这些感受出现的时候，一个人会感觉到“不开心”“不舒服”；
- 上半部分是3种正面感受，这些感受出现的时候，一个人会感觉“开心”或者“内心安宁”。

引起基本情绪的是转盘第二圈的中感受



对每种情绪体验
进行深层感受

我们是怎么生气的？

有6种感受可能会让一个人“生气”（MAD）

- 这6种感受分别是**受伤，敌意，愤怒，自私，怨恨，苛刻**。
- 比如，你在工作中遇到了一件烦心事，回到家里特别想和伴侣聊聊。然而伴侣一边心不在焉的听着，一边玩手机，这时你会觉得“生气”。
- 情绪链条是：
- 伴侣没有表现出你预期的亲密行为，你感觉被“**疏远**”了，而伴侣的疏远让你觉得受到伤害，因为**受伤**，你才会**生气**。
- 如果你并不清晰这个情绪链条，可能就会发脾气，指责伴侣。
- 指责不会让你们亲近，反而会更加疏远，你会更受伤，更生气。

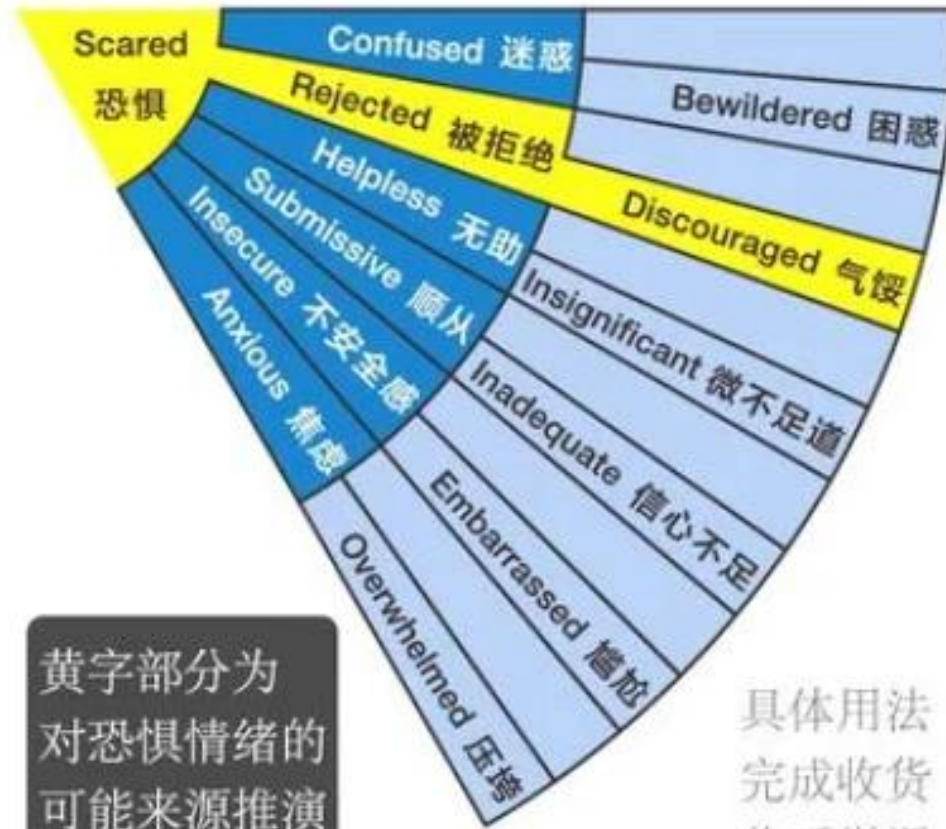
体会情绪背后的感受

情绪背后都隐含不同感受

探索理解感受是改善的基础

情绪管理： 觉知和感受情绪

觉察自己当下感受，
是如何一步步演变？
真实的感受是什么？



黄字部分为
对恐惧情绪的
可能来源推演

具体用法
完成收货
收听微课

小组任务：完成你们的情绪转盘

- 小组同学轮流转盘，每位同学一次；
- 指针指向的颜色，对应的提示，回忆并像组内同学分享你们的故事；如果转到的情绪无法想到什么和自己有关，请继续再转。
- 和小组同学分享过程中，请参考下面的表述：
- 事件过程-当时的情绪-情绪链条
- “伴侣没有表现出你预期的亲密行为，你感觉被**“疏远”**了，而伴侣的疏远让你觉得受到伤害，因为**受伤**，你才会**生气**。”
- 小组其他同学认真听完后，请给与掌声！
- 请把你的分享记录在小组作业纸上。