



# 我的情绪我做主

Psychologically Healthy Education





## 我的情绪我做主

能控制好自己情绪的人，你能拿下一座城池的将军更伟大。

成功者和失败者的最大不同在于，前者是情绪的主人，后者是情绪的奴隶。

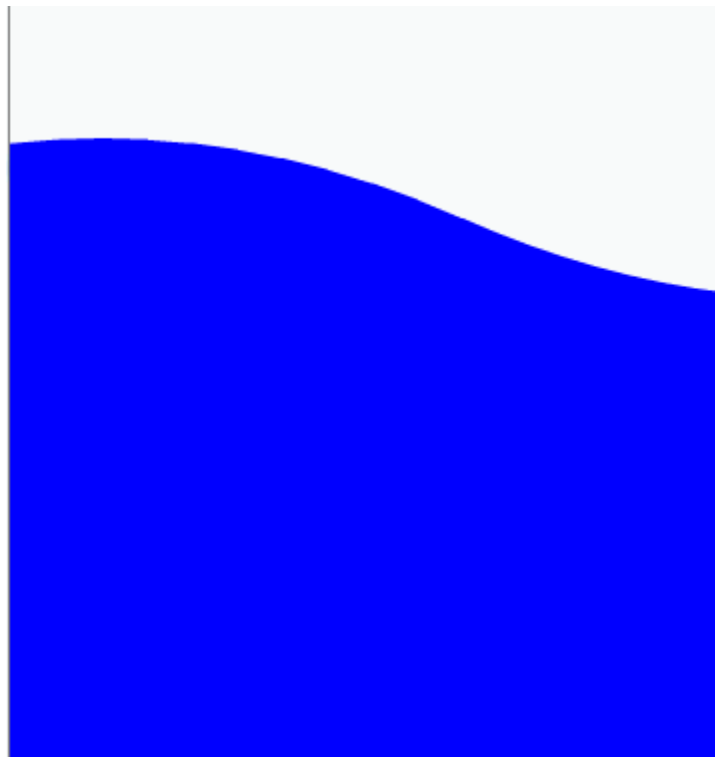


——拿破仑



## 我的情绪我做主

心理分析大师弗洛伊德就用“水库”的观念，比喻人类情绪的处理过程，他认为每个人的身体里面仿佛都有一座“情绪水库”，当负面情绪出现时，就会存放在“情绪水库”之中。





## 善于排解负面情绪

### 精神宣泄疗法

精神宣泄疗法是一种自我心理调适的方法。

它是人为创造出一种情境，表达、发泄自己被压抑的情感，通过宣泄达到心理平衡。





# 善于排解负面情绪

## 1. 诉：倾诉

倾诉可以使我们不良情绪得到发泄，也可以通过倾诉使你获得更多的信任，支持和理解。





# 善于排解负面情绪

## 2. 写



把烦恼写下来



然后撕掉



最后扔到垃圾桶



## 善于排解负面情绪

### 3.哭

哭能够很好的排泄毒素，可以使  
我们恢复心理和生理上的平衡。





## 善于排解负面情绪

### 4.吼

吼，就是大声的喊叫







# 善于排解负面情绪

## 5.动

动，就是让自己动起来，



# 学会自我平衡情绪

## 第一、不要期望值过高，过分苛求自己





# 学会自我平衡情绪

## 第二、学会妥协和放弃





# 学会自我平衡情绪





# 学会自我平衡情绪

## 第三、学会自我安慰





# 学会自我平衡情绪

## 第四、给自己积极的自我暗示





# 学会自我平衡情绪

## 第五、尝试放松训练

- 想像在海边漫步；
- 想像在乡村宁静的湖里游泳；
- 想像在一望无际的大草原骑马倘佯；
- 想像你变成了一只小鸟在天空自由翱翔；
- 想像你如雷奥纳多一样在乘风破浪的船头飞翔。





## 学会自我平衡情绪



在认知层面摆脱不良情绪我们可以从以下几个方面入手那？