



你喜欢你自己吗？

Psychologically Healthy Education





## 你喜欢你自己吗？

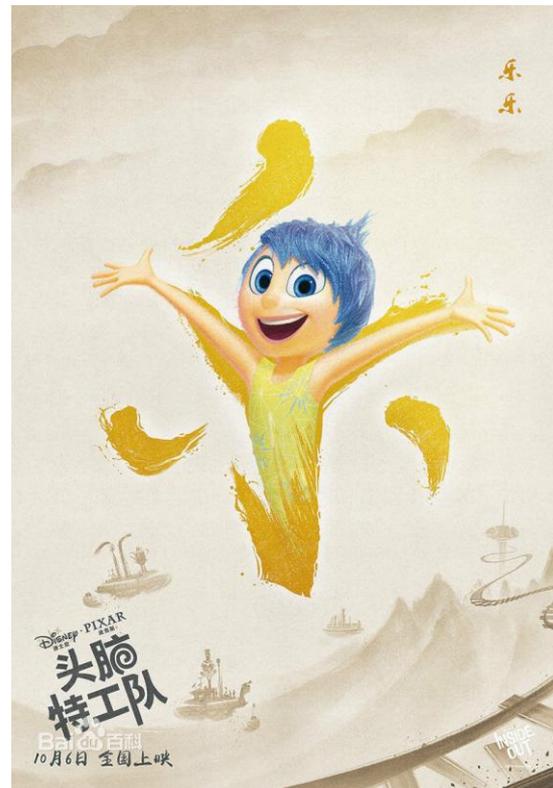
电影《头脑特工队》，该片讲述了小女孩莱莉因为爸爸的工作变动而搬到旧金山，她的生活被这五种情绪所掌控。尽展脑内情绪的缤纷世界。





你喜欢你自己吗？

乐乐 (Joy)





你喜欢你自己吗？

忧忧 ( Sadness )





你喜欢你自己吗？

怒怒 ( Anger )





你喜欢你自己吗？

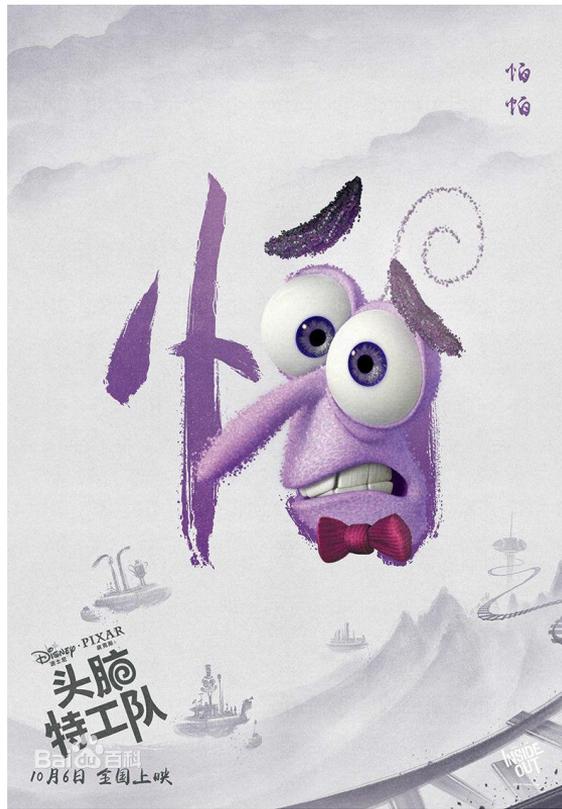
厌厌 ( Disgust )





你喜欢你自己吗？

怕怕 ( Fear )







## 你喜欢你自己吗？

- 1、有好坏对错之分，因为有正面情绪与负面情绪的说法；
- 2、没有好坏对错之分，情绪就是只是一种心理体验。





你喜欢你自己吗？

恐惧

➤ 恐惧，揭示生命的真谛





# 你喜欢你自己吗？

## 愤怒

➤ 愤怒有时是一种自我保护，  
愤怒，你的力量之泉。



小超猫

<http://home.zhubajie.com/5680645/>



# 你喜欢你自己吗？

## 悲伤

➤ 悲伤帮你告别悲惨往事，并开始新的生活





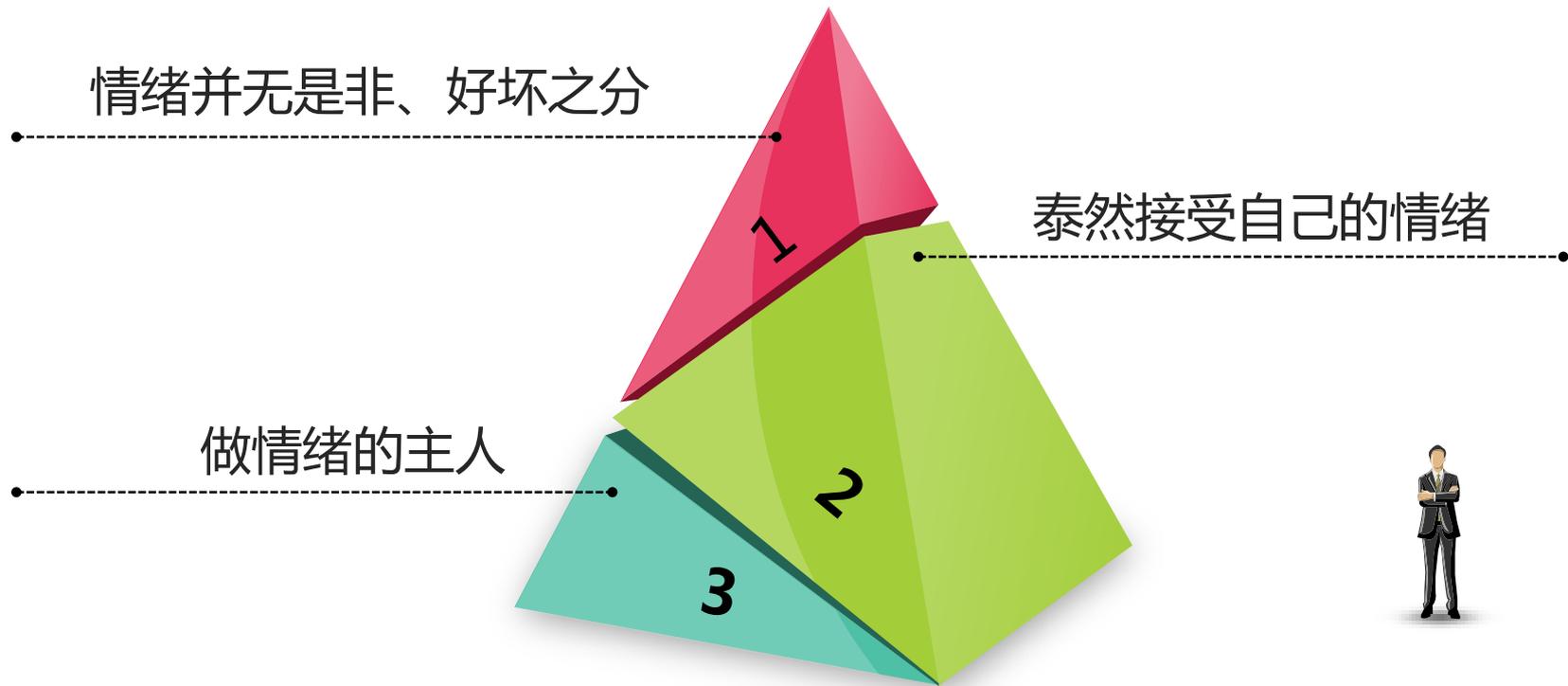
## 你喜欢你自己吗？



负性情绪有时也是一种心理健康的表现，我们既要接纳自己的积极和正向的情绪，也要接纳自己的消极和负向情绪，这样更容易获得健康的心理。

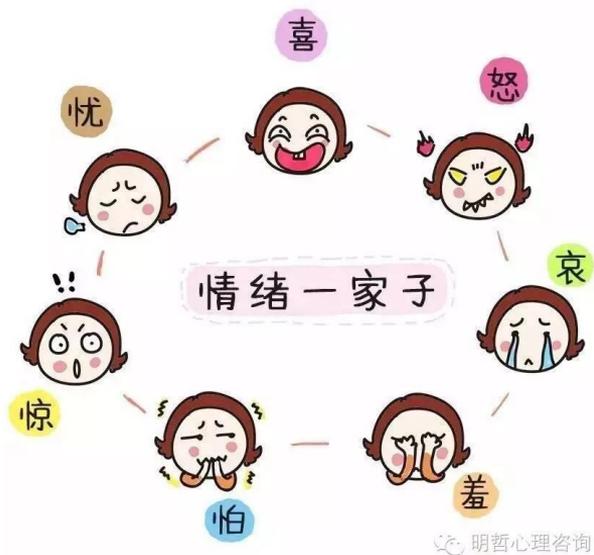


# 你喜欢你自己吗？





# 你喜欢你自己吗？



没有不好的情绪，只有不被尊重的情绪，  
没有可怕的情绪，只有缺乏了解的情绪.....



你喜欢你自己吗？



情绪有没有好坏之分呢？