



你会察言观色吗？

Psychologically Healthy Education





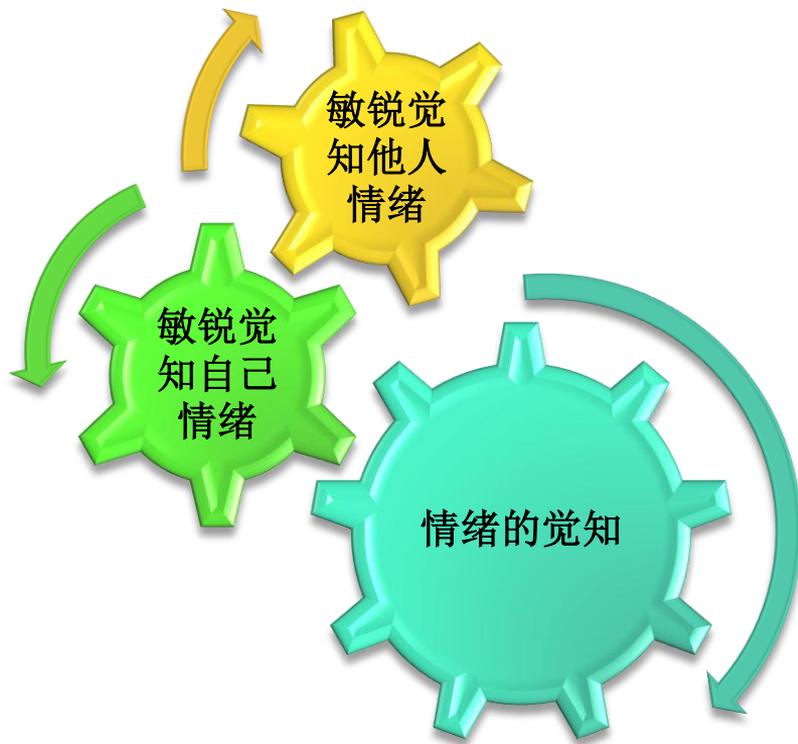
姚sir



茶客



# 敏锐觉知自己情绪





## 你会察言观色吗

### 情绪的觉知

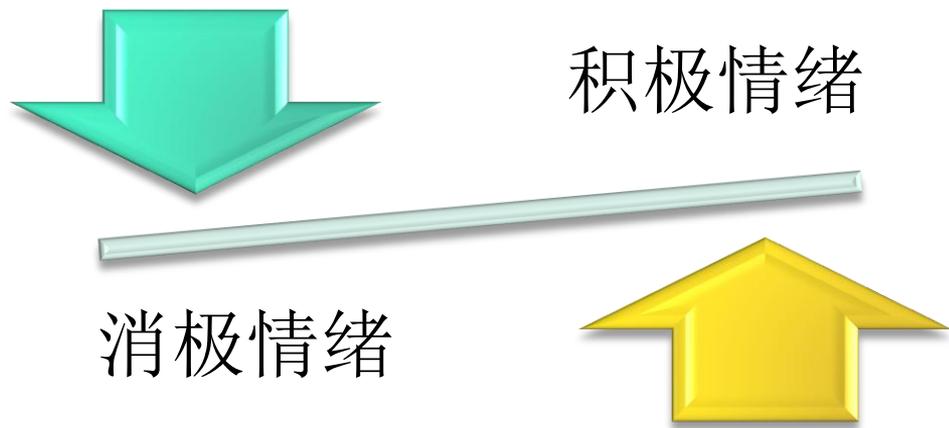
就是一种对自己正在发生的情绪，具备一种敏锐度，了解各种感受的前因后果。

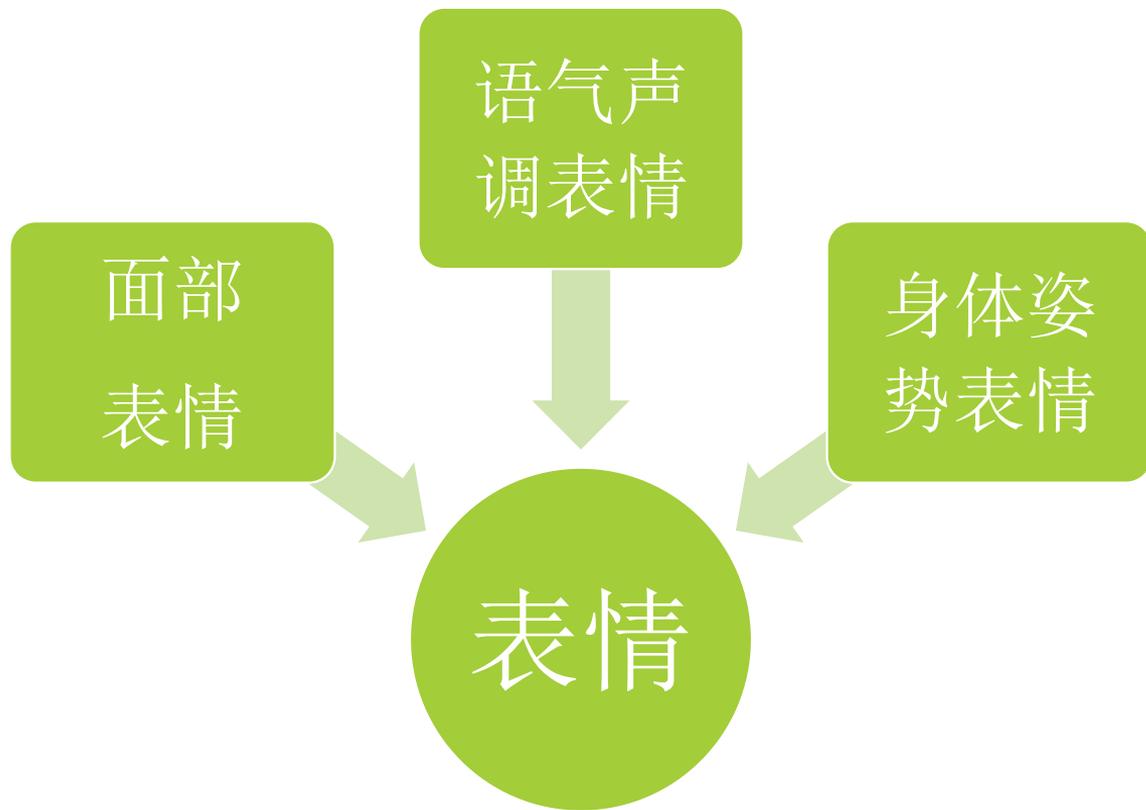
一个有觉知的人，才能适时对自己的情绪作正确的反应，进而给情绪一个转化的出口。



## 敏锐觉知自己情绪

➤你近一周的心情，是快乐的，是悲伤的，是兴奋的，还是沮丧的那？  
是积极的情绪大与消极的情绪，还是消极的情绪大于积极的情绪？







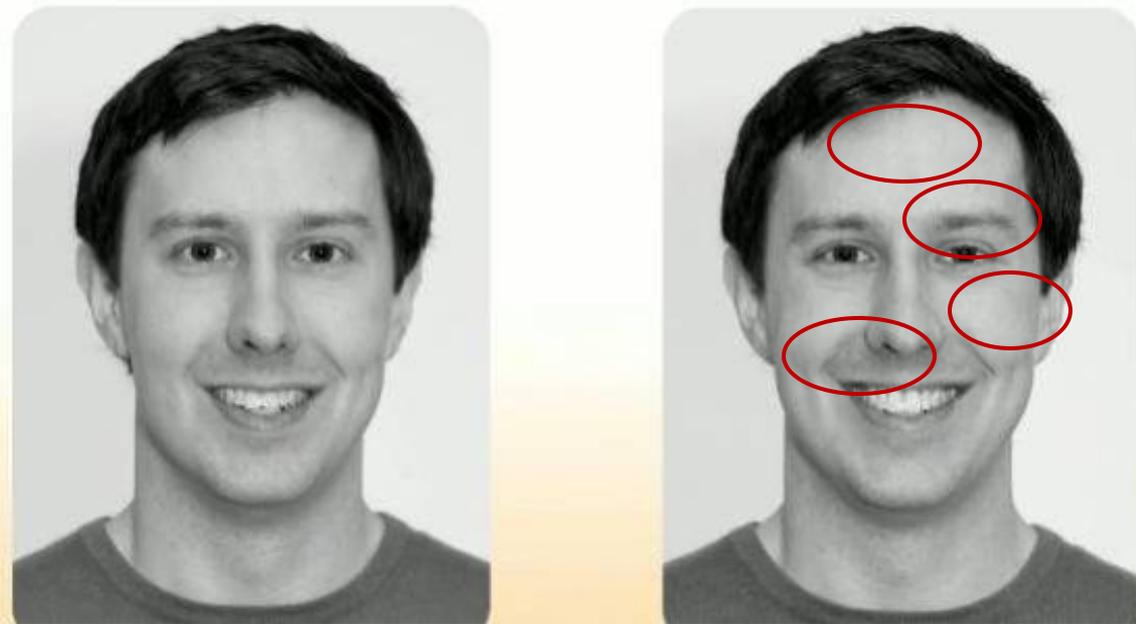
## 敏锐觉知他人情绪



真笑与假笑



## 敏锐觉知他人情绪



真笑与假笑



## 敏锐觉知他人情绪

讨人喜欢的婴儿的笑





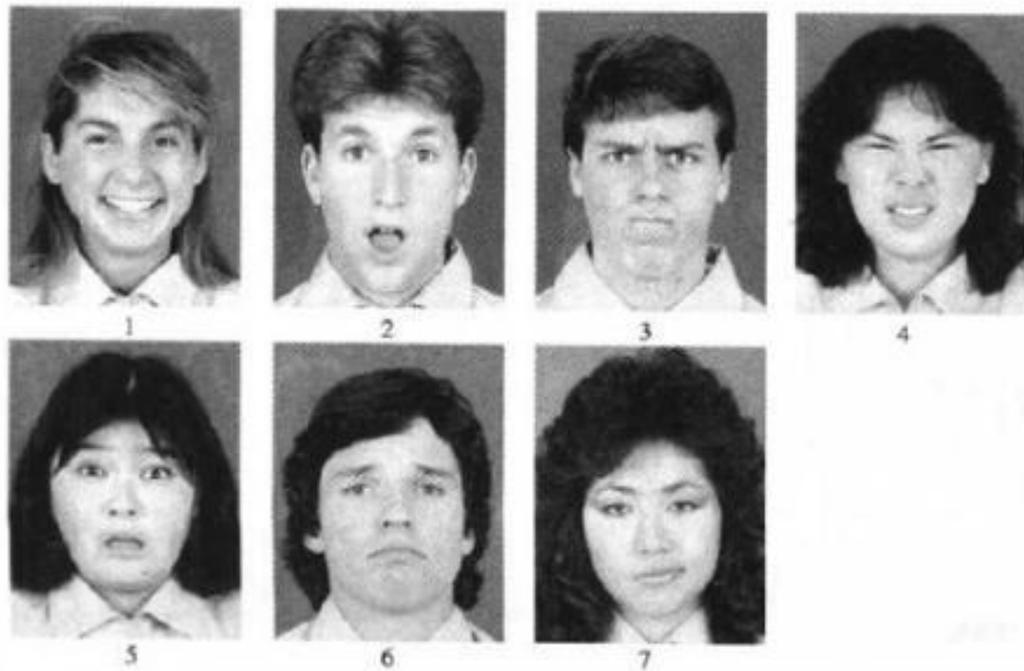
## 敏锐觉知他人情绪

奥黛丽赫本的笑  
是社会性礼貌的微笑





# 敏锐觉知他人情绪



## 表情判断

- 请同学们将这七种表情同左边的图片进行匹配
- 恐惧、厌恶、高兴、惊奇、轻蔑、生气和悲伤。



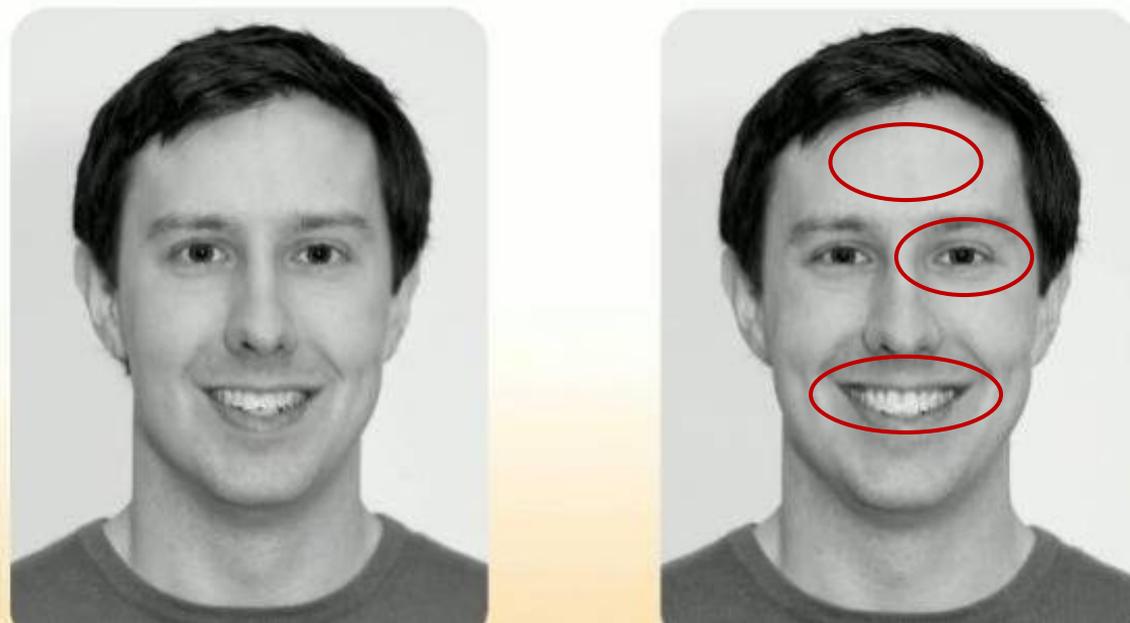
## 敏锐觉知他人情绪

有相当多的证据说明，这七种表情是可以在全世界被识别并做出来，可能是它们是我们在进化遗迹中与生俱来的成分。





## 敏锐觉知他人情绪





## 敏锐觉知自己情绪

### 遇事笑一笑

情绪是我们使用生存的一种工具。而微笑则有着一种神奇的力量，所以，遇到什么笑一笑。既可以缓解我们的负面情绪，也可以给别人带来一种享受。其实，我们的笑容才是我们的无价之宝。



## 敏锐觉知自己情绪



情绪的觉知包括哪两个方面？