

0:06 / 13:42

· 本期内容 ·

我的情绪管不住，怎么办？|移情原理

-本期你将听到-

- 1.情绪失控的几种常见原因
 - (1) 相似事件上积压的情绪总爆发
 - (2) 从小不被允许尊重自己的情绪
- 2.重新梳理自己的情绪

-精彩内容摘选-

- 1.有时候，我们发泄强烈的愤怒，可能并不是因为当下这件事，而是过往积压了太多的情绪。
- 2.有时候，不是因为缺少管理情绪的能力，而是因为在成长过程当中，有太多的不被允许，不能以自己真实的面貌来生活。
- 3.为什么看到很多心灵鸡汤，感觉知道但做不到？因为没有深入地梳理自己，释放情绪，所以这些积压的情绪总会找相似的事件，来

快来发表你的观点吧！

发表留言

4.情绪是我们内在的价值、安全感、存在的确定性、自我认同的一个综合体。

5.对自己的情绪有更多知晓和梳理，让自己变成情绪稳定、表达顺畅的人。

收起 ^

< **上一期**
他的情绪我不懂，怎么办？|...

下一期 >
交往初期，该怎么有效磨合？...

精选留言

xinli_lesson_MTeYzh

0 已赞

控制自己情绪确实有点难，本想心平气和的与老公交流但一触及到敏感问题比如他曾经出轨，他立刻暴躁起来，我更不让步，恶吵一顿难免，真难

2018-07-07

快来发表你的观点吧！

发表留言