

习得性无助——现实的打击认为没有办法（缺乏掌控感），其实有办法

觉知——大脑皮层

潜意识——基底神经节———推翻21天习惯养成

逆商四个维度（CORE）

- 1.Control(掌控感)
- 2.Ownership(担当力)——你能做些什么？
- 3.Reach(影响度)
- 4.Endurance（持续性）

提升逆商的工具(LEAD)

- 1.Listen——倾听逆境反应，对逆境有觉知。
- 2.Explore——探究自己对结果的担当
- 3.Analyze——分析证据
- 4.Do——做点事（漏斗法）

摆脱受害者心态

- 1.分心法
- 2.重塑法
回归初心，渺小化，帮助他人

一件事情你会不会，不取决于事物本身难不难，而取决于它对你有多重要