

关于合理情绪 幸福 生活

一、我们的压力有哪些：
我们要面对工作
我们要面对家里的孩子
我们要处理夫妻关系
我们的收入不一样
竞争压力
存在认同压力
老人身体需要照顾

~~~~~

## 二、合理情绪

- 1.常见的情绪：喜、怒、哀、思、悲、恐、惊。
- 2.情绪带来的处事姿态：指责、讨好、抱怨等。
- 3.如何看待情绪。
- 4.情绪的秘密。
- 5.合理情绪法调整自己。

故事：有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了三个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞，第三个梦是梦到跟心爱的表妹脱光了衣服躺在一起，但是背靠着背。

情绪ABC理论的创始者**爱利斯**认为：正是由于我们常有的一些不合理的信念才使我们产生情绪困扰。如果这些不合理的信念久而久之，还会引起情绪障碍。

**A**——事件

**B**——表示个体针对事件的看法、信念

**C**——情绪和行为的结果

## 例1:

在学校，她对班级学生很严厉，学生很怕她，非常认真学习，班里学习成绩优异，学生纪律非常好，在各种会上，这个班级经常受到校长的表扬。这位老师，也因此备受学校器重。

在家里，她对自己的老公和儿子要求也很严格。老公经常因为一下小事被她批评，儿子小时候，不敢和她顶嘴，初中忽然变了个人，考试成绩加起来总分一位数、旷课、打假……

给别人当了半辈子老师，一直兢兢业业，她就不明白了，为什么自己的孩子却无药可医？半年之内，这个妈妈急的瘦了**20**多斤。

## 例2:

**家庭琐事**（老公喝酒、打电话叫两遍还不动）

自己的孩子写作业磨磨蹭蹭

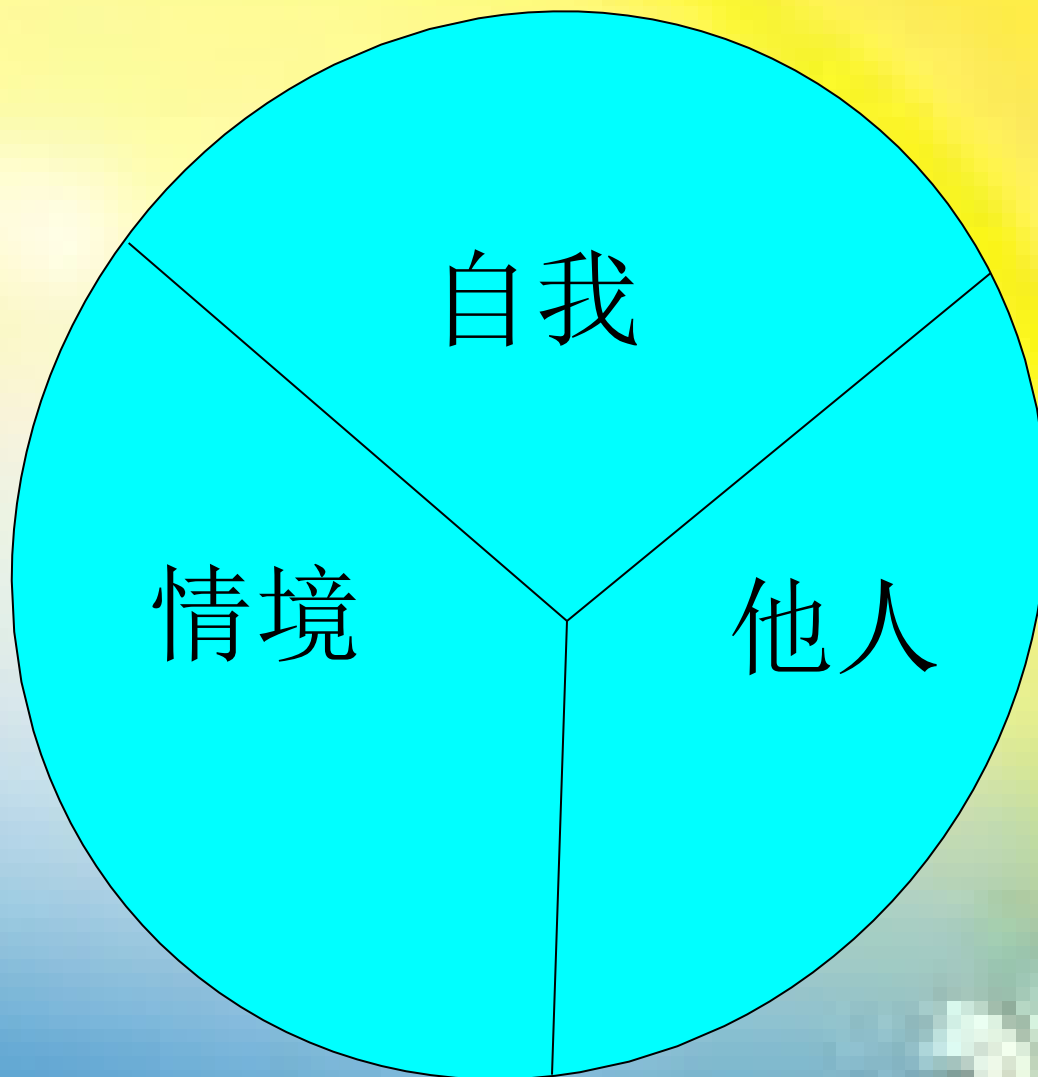
# 书写的形成：

视觉记忆能力  
视觉分辨能力

书上———大脑———手

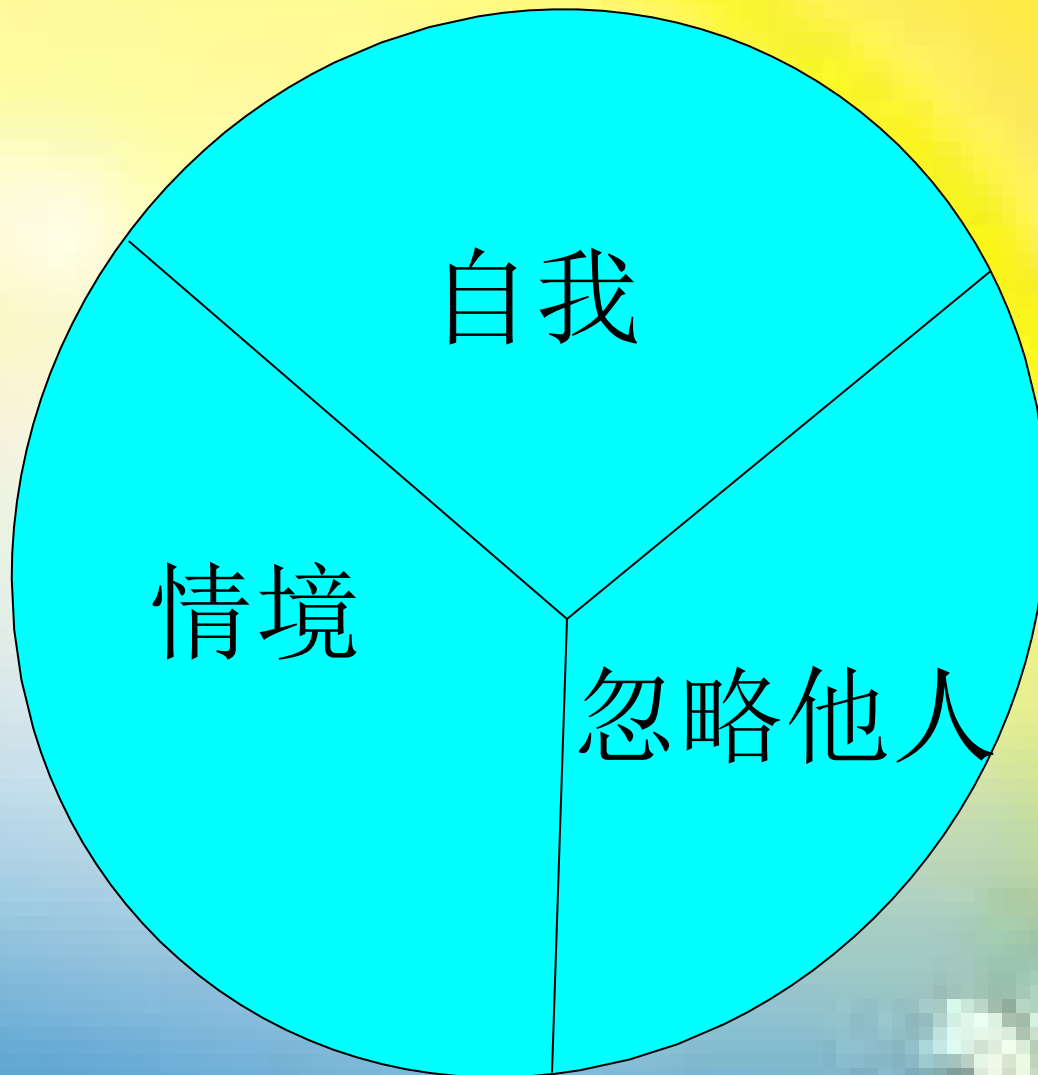
视觉追踪能力  
手眼协调能力

# 生存模型：





# 指责型生存模型：



# 如果人的全部能量是一个圆



# 指责型

|           |                                             |
|-----------|---------------------------------------------|
| 行为        | 指责、咆哮喝斥、愤怒的神情、恐吓、批判、独裁、吹毛求疵、控制              |
| 言语        | 高高在上的，“你说说你错在哪里了”、“你到底想干什么”、“不许挑战我的权威”      |
| 主要的情感     | 愤怒、挫折、不信任、不满、被压抑的受伤、害怕失去控制、孤单               |
| 自我概念      | 低自我价值、不成功的、远离自我、缺乏控制/无助、把焦点放在对他人的期待上        |
| 资源        | 自我肯定、有领导才能、有能量                              |
| 常见的生理症状   | 肌肉紧张、背痛、紧张性头痛、高血压/中风、心脏科疾病、气喘、关节炎/黏液囊炎、易出事故 |
| 常见的心理症状   | 愤怒与暴怒、易被激怒、反抗的、拒绝的、妄想、暴力、反社会的特质             |
| 常见的精神疾病诊断 | (儿童)品行疾患或(成人)行为疾患、对立反抗症、边缘型人格、偏执型人格、冲动控制疾患  |

# 如果人的全部能量是一个圆



《圣经》里有这样一段话：

- 第一、有勇气去改变你可以改变的；
- 第二、有胸怀去接纳你不能改变的；
- 第三、一定要分清第一和第二。

回顾：

我们要面对工作

我们要面对家里的孩子

我们要处理夫妻关系

我们的收入不一样

竞争压力

存在认同压力

老人身体需要照顾

~~~~~

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/858141136022006064>