

培养自我关怀意识：保持真正的积极心态

本次网络研讨会深入探讨了自我关怀的变革力量，它能够抵消普遍存在的“有毒积极文化”和不良的比较习惯。在当今社会，人们往往承受着必须保持永远积极外表的压力，而这常常忽视了人类情感的复杂性。本次研讨会为培养更真实、支持性和富有同理心的自我觉察及情绪健康提供了重要资源。

学习目标

- 了解“有毒积极”的本质、其对心理健康的影响，以及培养真正积极心态的策略
- 识别不良比较的触发因素及其影响
- 掌握培养自我关怀的实用技巧

内容大纲

揭开有毒积极的面纱：理解有毒积极及其影响

- 定义有毒积极，了解其主要特征，以及它与真正积极心态的区别
- 识别有毒积极对心理健康和人际关系的负面影响
- 学会识别自己和他人的有毒积极，并将有害的“积极”表述转化为更支持性和富有同理心的回应

逃离比较陷阱：理解不良比较及其影响

- 定义比较，并区分向上比较与向下比较，了解它们对自我认知的不同影响
- 识别何时比较变得不良并导致负面情绪
- 学会识别自己和他人的不良比较倾向，培养更健康的心态和自我接纳

挣脱束缚：运用自我关怀策略超越有毒积极与不良比较

- 了解自我关怀的概念及其在克服有毒积极和不良比较中的作用
- 学习并应用 SAFE 技巧 (Soften、Allow、Feel、Expand)，作为在挑战情境中培养自我关怀的实用框架
- 探索更多自我关怀策略，例如使用支持性触碰和对自己保持友善的心态，以增强情绪韧性和心理健康