

情绪调节：管理工作场合和日常生活中的情绪

主要收获

1

情绪调节的重要性



有助于维护整体身心健康



使人能够作出恰当的行为反应



改善人际关系，并减少负面社会影响

2

情绪调节的建议和策略

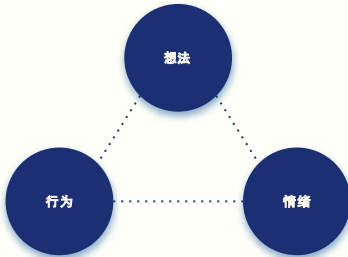
改变处境

知道哪些处境会引发情绪反应 (例如, 人、特定对话、例程/行动类型)

↓

重新思考如何摆脱引发情绪反应的处境

转变想法



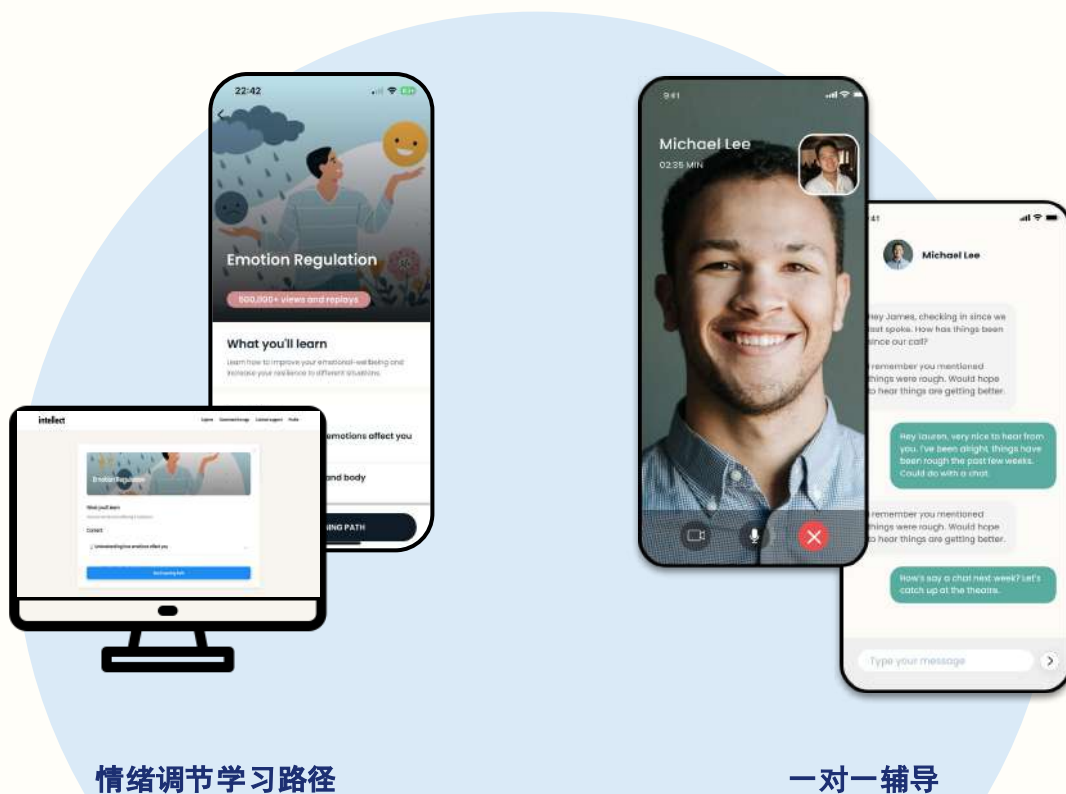
我们的想法、感受及行动方式通常是相互关联的

练习正念

-  五感着陆练习
-  渐进式肌肉放松
-  想象自己身处安宁之地

从理论到实践： 即刻开始实际应用技能！

利用沉浸式自我引导学习模块，
辅以个性化一对一辅导支持，就情绪调节获取支持



情绪调节学习路径

一对一辅导

本学习模块旨在让你掌握有效管理情绪的技能

与辅导员讨论“如何更有效地管理情绪”

即刻开始管理心理健康！

立即下载 Intellect 应用程序，踏上维护身心健康之旅。

