

让良好的人际关系 为心理健康护航

杨丽筠

2022.5.14



内容

情绪诱发：人际关系如何诱发了我们的情绪？

情绪表达：在关系中你的情绪是被恰当表达的还是被压抑的？

支持系统：获得具有支持性的人际关系；

练习：表达情绪；

我们更容易被什么类型的关系诱发情绪？

陌生人

熟人

朋友

亲密朋友

爱人家人

诱发情绪的要素



得失：营销学实验的启示



期待：动力与压力



低自尊：摘不下的面具

内容

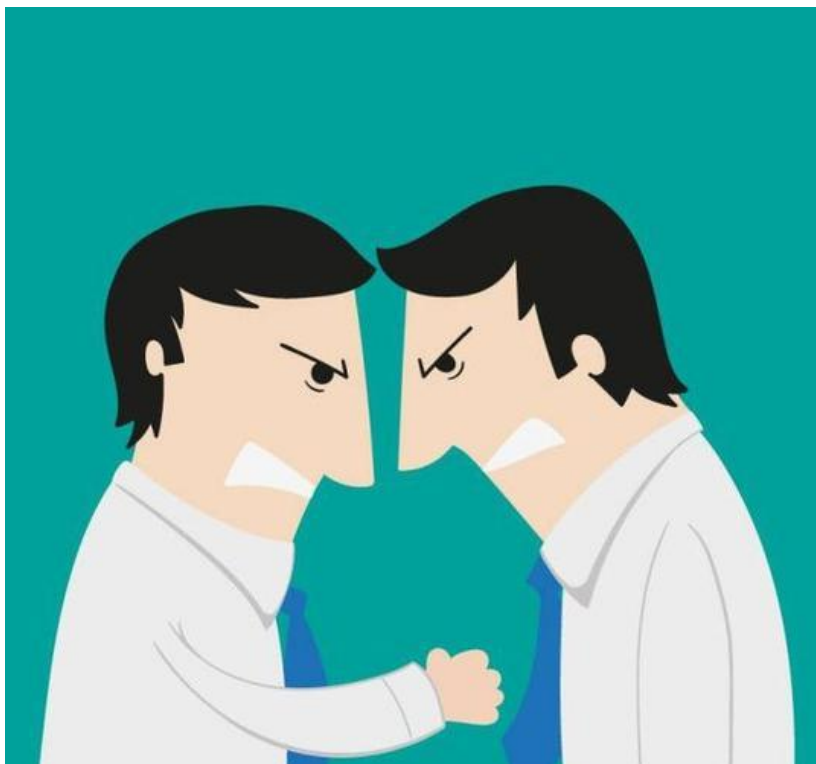
情绪诱发：人际关系如何诱发了我们的情绪？

情绪表达：在关系中你的情绪是被恰当表达的还是被压抑的？

支持系统：获得支持性的人际关系；

练习：表达情绪；

在关系中你如何表达情绪？



什么是真情流露？

情绪流动性

双方能够运用情感的语言，准确地沟通他们的感受和内心的状态。

不带评判性、不含附加条件地体会和表达真实的情绪。

能够有意识地、创造性地运用情绪。

把情绪转化为语言，通过沟通让情绪得以在人和人之间流动。

什么阻碍了情绪流动？

社会文化因素：对负面情绪的片面看法

不允许自己脆弱

缺少对自己和他人情绪的准确认知：你究竟在气什么？

将沟通变成控制的手段：改变的必须是别人

情绪不流动会怎样？

愤怒：互相责备

退缩：没有冲突，但也没有真正的交流，彼此疏远

防御：忙于自我保护

孤独与异化

内容

情绪诱发：人际关系如何诱发了我们的情绪？

情绪表达：在关系中你的情绪是被恰当表达的还是被压抑的？

支持系统：获得支持性的人际关系；

练习：表达情绪；

增加情绪流动性

情感吐露：不攻击、不回避

对正面情绪和负面情绪一视同仁

能够具体而清晰地表达情绪：识别、充分感知、运用、表达

眼神的接触、肢体的触摸

内容

情绪诱发：人际关系如何诱发了我们的情绪？

情绪表达：在关系中你的情绪是被恰当表达的还是被压抑的？

支持系统：获得支持性的人际关系；

练习：表达情绪；

情景模拟

你从来就不会考虑别人的感受!

和对方一起做事时，对方总是迟到。

互动时间