

异掌同声



X X | XX X | XX XX | XX X |

你是否以下的疑问？

✓ 你是谁？

社工 生涯

✓ 什么样的课堂风格？

大胆说，安静听
笑声、掌声、心声

✓ 我们能做什么？

聊人生（性格、兴趣、
职业、高中、婚恋等）



读懂返校复课

“情绪仪表盘”



中山大学附属中学
主讲人：吴燕雁

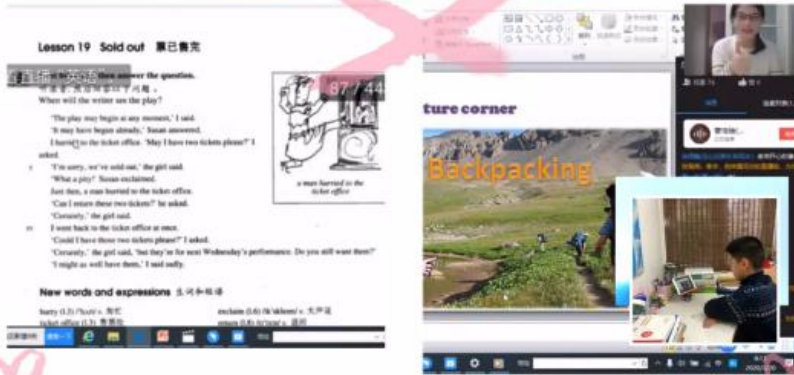
返校后有什么变化？



安全防护措施



考试、学习进度、专注力



网课与实体课学习方式切换

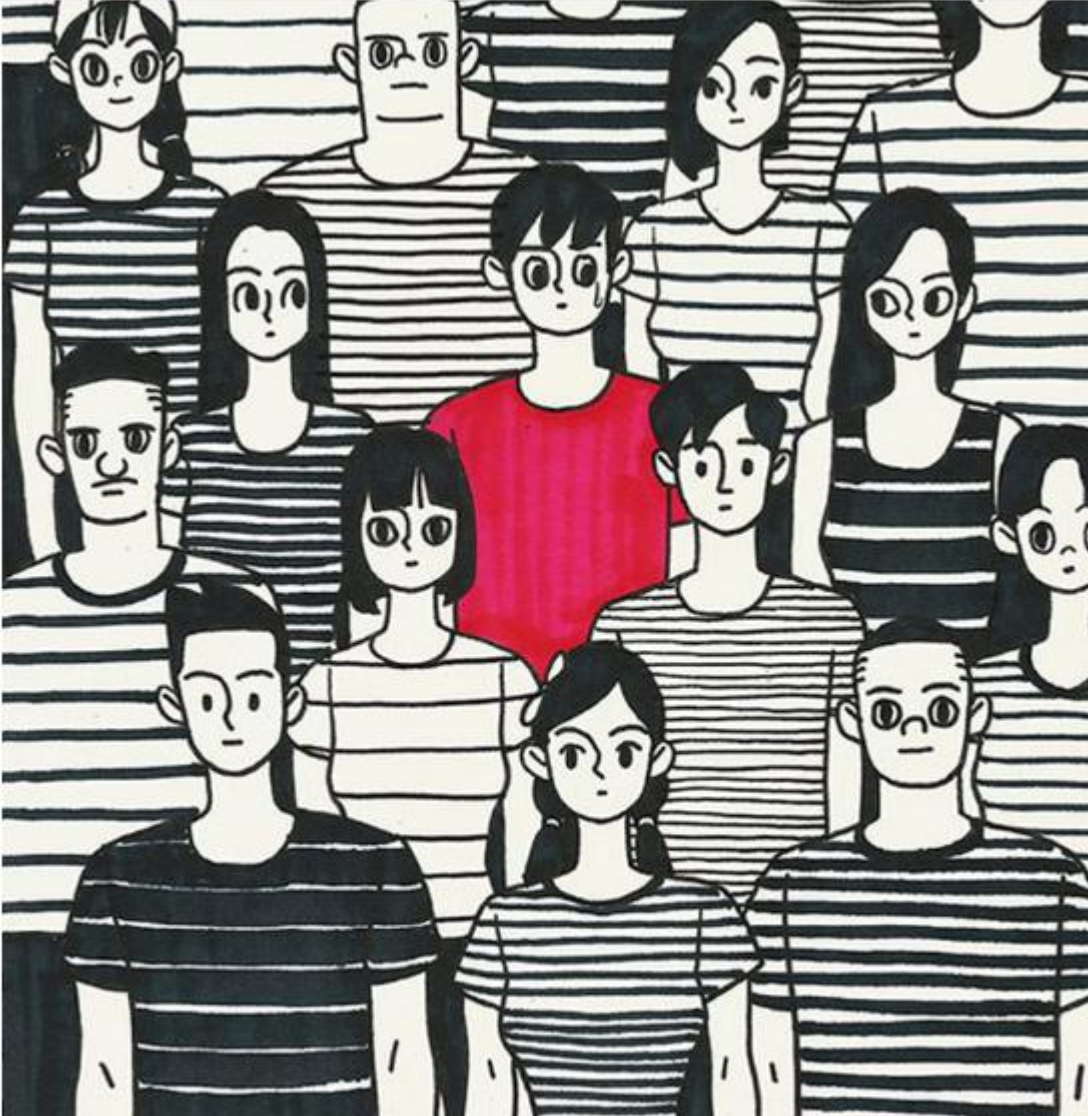
学习环境改变

作息调整

回校见到老师同学



用一个词描述返校后的情绪



“情绪是一种能量，
它会反作用于人的身体、想法和行为。”

插画:< PINTEREST >

情绪仪表盘是什么？

我感觉到了一份不太好的情绪

让我**不安不悦**的情绪(如开学焦虑)

让我**低落**的情绪 (如失眠)

让我**焦急而无助**的情绪 (如效率不高)

让我**孤独伤感**的情绪 (如与好友矛盾)

信号

情绪仪表盘

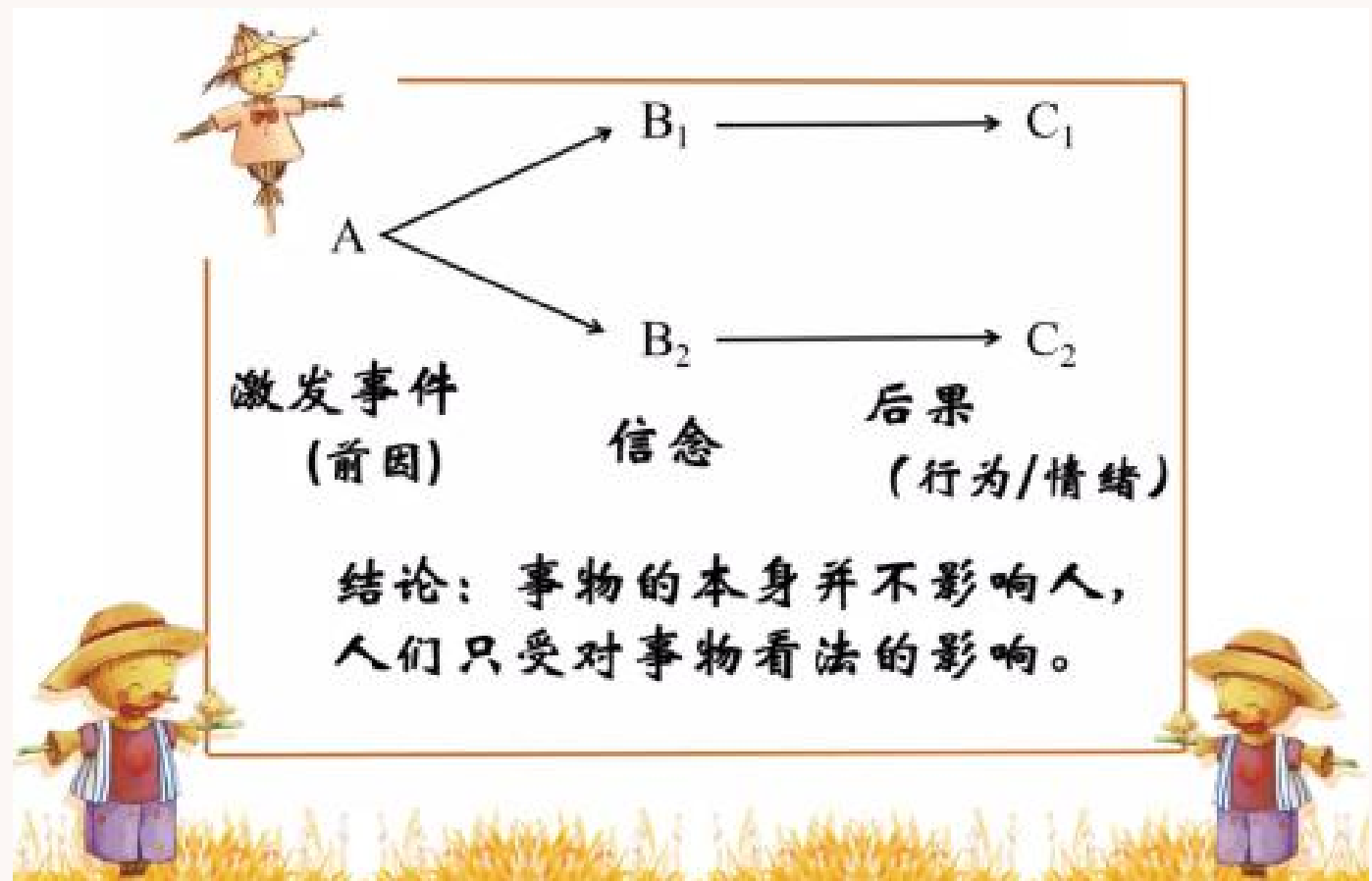
怎么表达情绪？

情绪，就好像是汽车的仪表盘。如果我们只顾开车，不去看仪表盘，我们就不知道这辆汽车的状况是怎样的，就无法正确地理解它，也就无法顺利地驾驭它。

我感到...

是因为...

我想要/希望...



识别常见五种情绪

恐惧

意识危险
作出防范

有东西让自己感到害怕，
或者带来难以承受的压力

惊讶

集中注意
外部刺激

有些事情在以意料之外的方式发生，
带来一定程度的冲击

感受爱
表达爱

爱

会感觉到温暖，愉悦，
有力量

情绪



悲伤

发泄情绪
放慢/支持

遭遇到了生活中的某
种丧失

愤怒

设定界限
维护立场

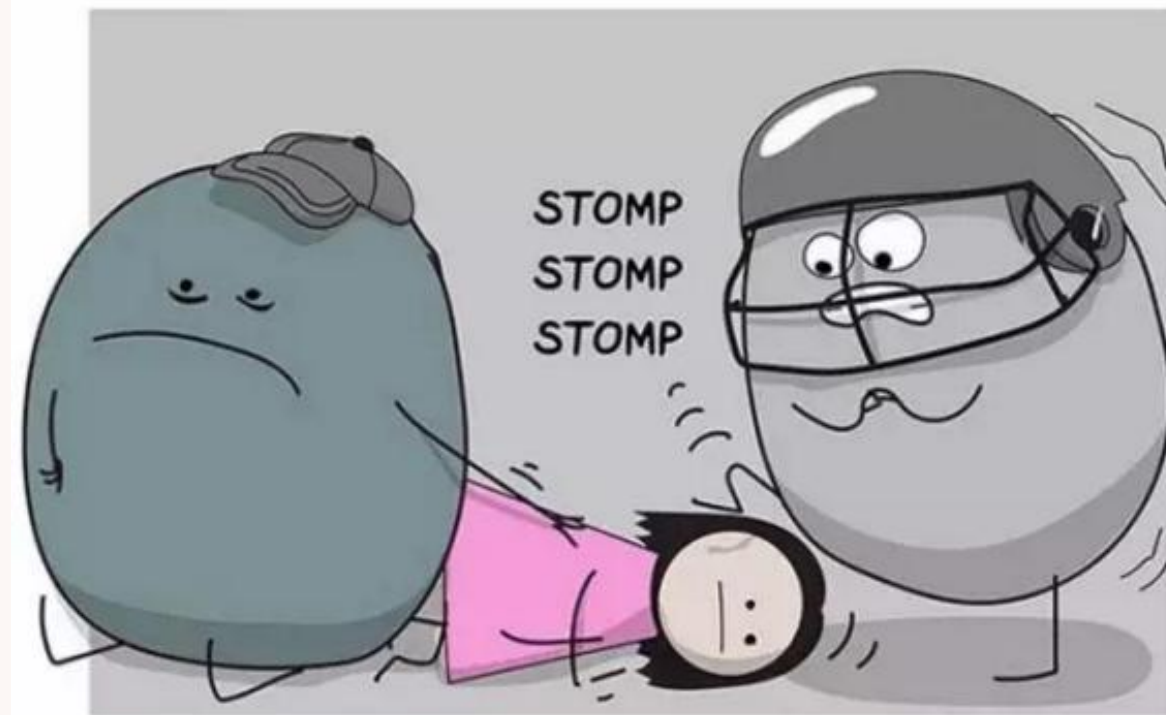
遭遇到了某种不恰当的
对待

有人与抑郁焦虑斗争

我有抑郁和焦虑障碍



他们唯一的目的是将我击垮



抑郁焦虑的认知



- ✘ 焦虑抑郁情绪 = 焦虑抑郁障碍/症 = 精神病，是可耻的，服药会成瘾，损害大脑，无法根治
- ✘ 抑郁焦虑症只发生在少数人，我不会有情绪问题
- ✘ 抑郁焦虑是不坚强和懒惰的表现

? 如何停止过度思考



- ◇ 写任务清单
- ◇ 分散心思（冥想、学习新技能）
- ◇ 让自己休息一会

如果真的焦虑了，
该怎么办？




◇ 写下你最想说的话，鼓励自己或身边的人



- ◇ **绝大多数情况下，我们只是偶尔的抑郁焦虑情绪**
- ◇ **如果有，及时说出来，不怕谈论**
- ◇ **寻求专业人士的帮助，让自己得到释放**

参考资料

 upworthy.com.与抑郁焦虑一起生活，并将永远与之战斗.简单心理

 C. B. Nemeroff,焦虑抑郁影响的体质环境因素 2000

 知识炸了.如何停止过度思考?
<https://www.bilibili.com/video/av44049648/>

 姚源源.知如何读懂“情绪”仪表盘?
<https://mp.weixin.qq.com/s/xas9YpsGljPs8UmlfPs63w>