

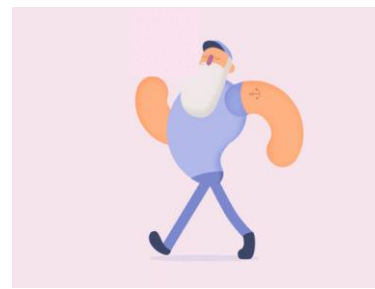
中大附中



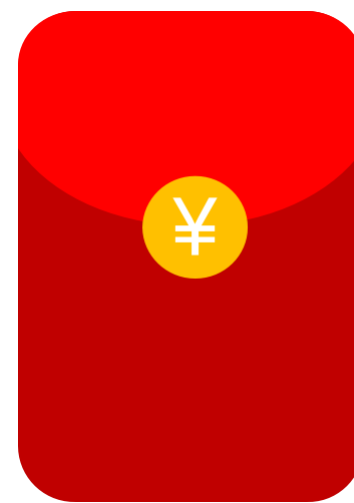
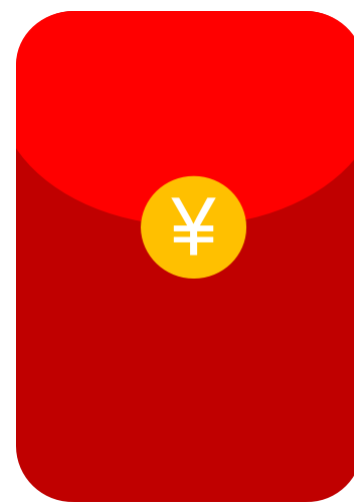
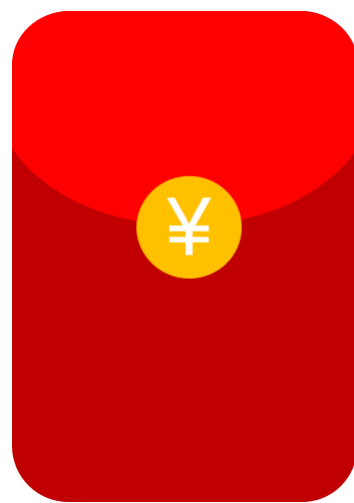
七年级心理健康教育

欢迎来到心理课堂

授课：肖涵

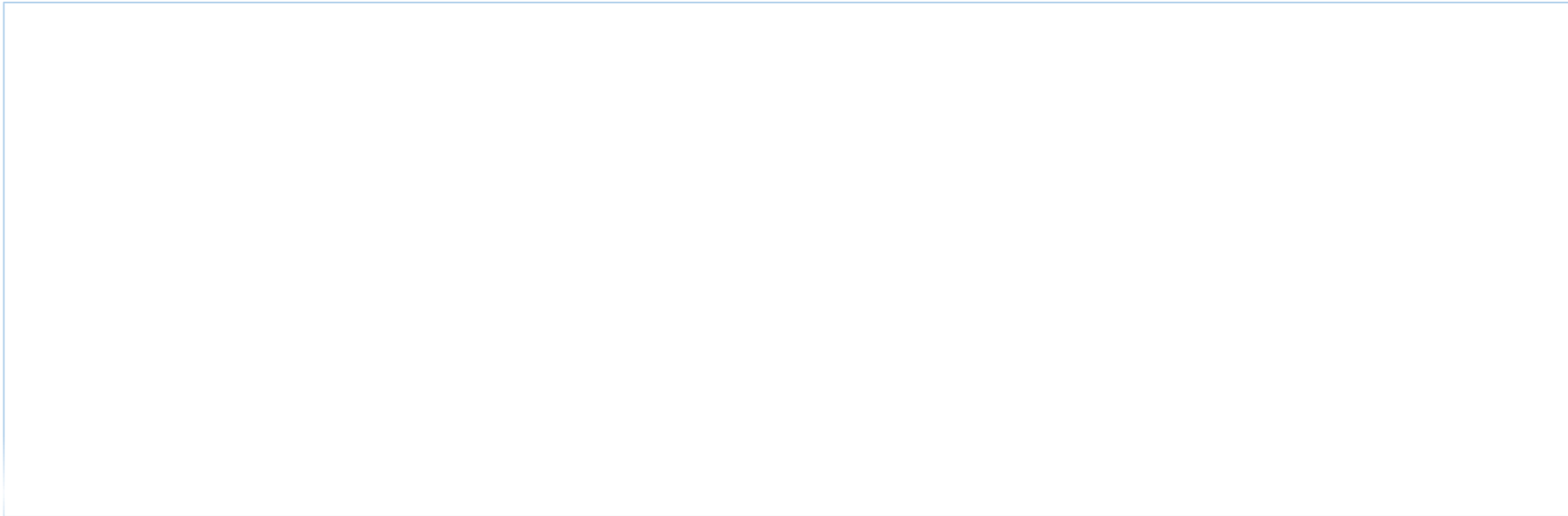


幸运红包



小测试

你生活中其他不确定的事情有：_____?

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for the user to write their answer to the question above. The box is currently blank.

这些事情有什么共同点？

人生三件事

老天的事

刮风、下雨、地震.....人能力范围以外的事情。都属于老天爷的管辖范围。



别人的事

小张好吃懒做、小李对我不满意、我帮了他可是他不感激。别人主导的事。



别人怎么看我.....

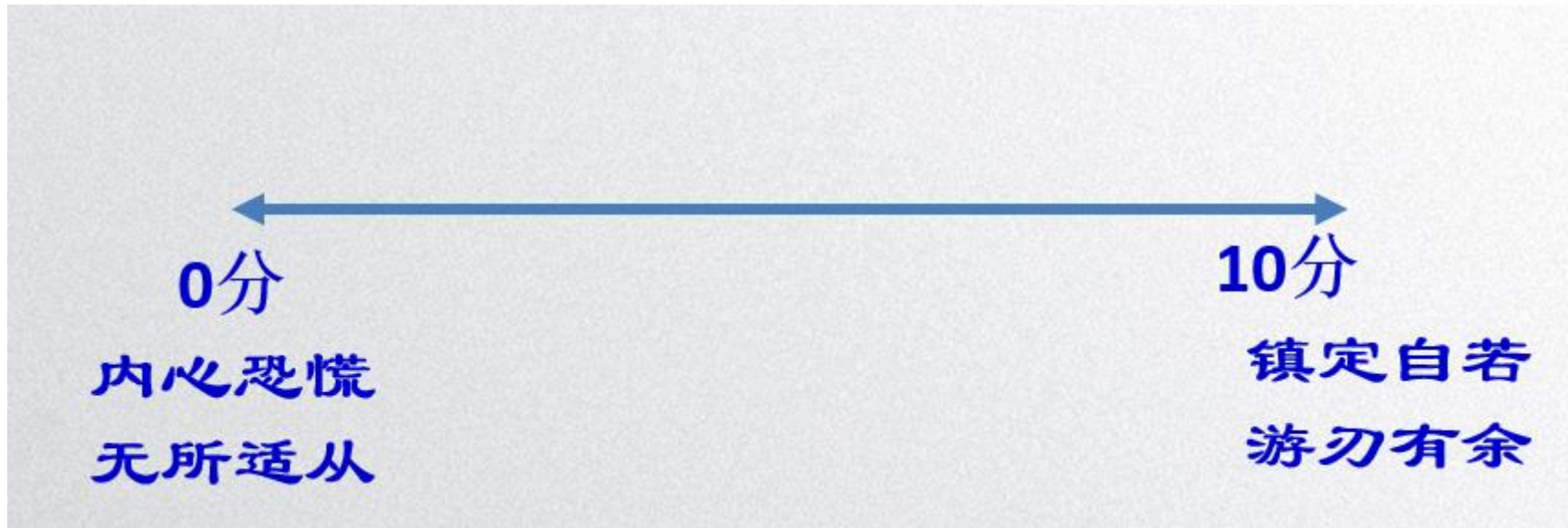
自己的事

学习、生活、吃什么东西、开不开心、要不要帮助他人.....自己安排的事。



小测试

你对不确定性容忍指数?

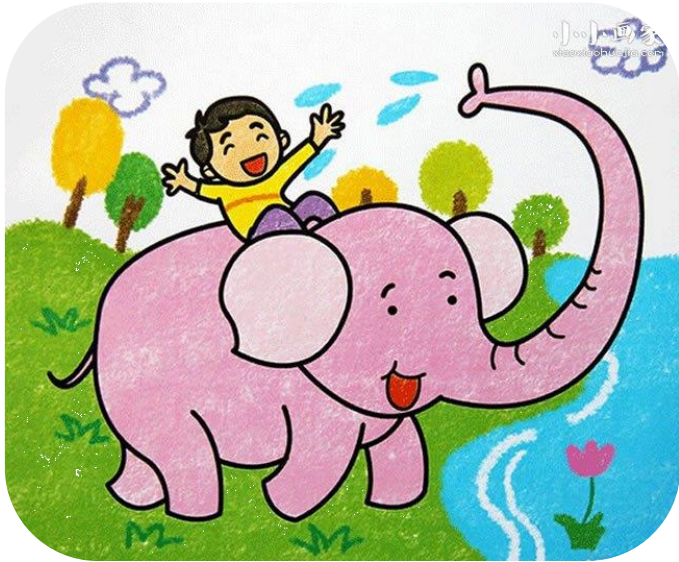


假如你的打分是在5分以上，表明你的生活还是在自己的掌控之中，假如在5分以下，请你保持冷静，拿出耐心，我们一起来探索答案。

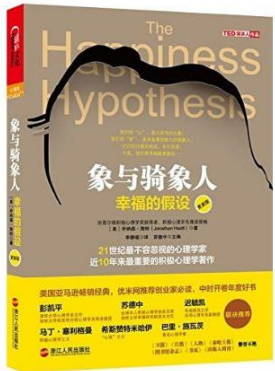
一、你的焦虑、担忧甚至是恐惧都是正常的



《象与骑象人》



积极心理学著作《象与骑象人》一书中讲到，人的情绪就像一头大象，力气很大，如果我们想靠蛮力制服一头大象，一定会失败。而人的理性，就像骑在大象身上的人，他需要了解大象的规律，才能与它好好相处，这样就会收获一个舒服自在的心境。



白熊效应



二、生活中的确定性

做一顿美味的饭

闻花香

最喜欢的音乐

和煦的阳光

和爸妈唠嗑



寻找确定感之烹饪



人间烟火气，最抚凡人心

寻找确定感之放声歌唱



全民K歌

你其实很会唱歌

寻找确定感之真诚问好



南风效应（温暖待人）也称温暖法则：指人际交往中，温和的沟通方式可以让人觉得心理舒适，而“冰冷”的沟通方式则会让人反感。详细而言，人际沟通中要注重**尊重**和**关心**，讲究**方法**，**温和相处**。



案例：你希望朋友帮你做某件事情，如果你使用要求、使唤的口气可能对方不一定愿意，但如果你好好地对方说话，夸奖一下对方，对方通常会答应帮助你，与陌生人相处也适用。

寻找确定感之keep起来



本月累计运动 16 天，最近连续运动 1 天



生活中有不不确定，生活中更有**确定**：

不确定：
疫情什么时候能结束？
什么时候能开学？
天气怎么样？

.....

确定：
做好个人防护。
规律作息，认真上好网课。
听喜欢的歌，放松心情。
保持运动，增强体质。

.....

是世界永远不变的主题

改变



不确定性

人生唯一确定的就是

人的烦恼来自于

忘了自己的事，
爱管别人的事，
担心「老天的事」.....

人的幸福来自于

打理好「自己的事」，
少去管「别人的事」，
不操心「老天的事」.

过好自己的生活，是最重要的事！



七年级心理健康教育

非常感谢收看

授课：肖涵

拜拜~

