



我的小黑



情話

Smile



MESAI ALL RIGHTS RESERVED. / WWW.MESAI.CO.KR

最近接到举报，主人长期
负面情绪，特意派我来给
主人进行教育。



最近出现了哪些负面情绪?



考前焦虑

因为慌张考试发挥失常



消极抑郁

因为抑郁消磨动力斗志

失调对抗负面情绪



负面情绪真的有害吗？人类发展进化几百万年，情绪保留至今。



让我们一起认识，走进情绪博物馆，这里有镇馆之宝，记录了我们情绪家族的演化史和运作原理

快跟我来，从此负面情绪由心腹大患变成心腹良将



情绪博物馆

王阿华的解忧平行宇宙 bilibili

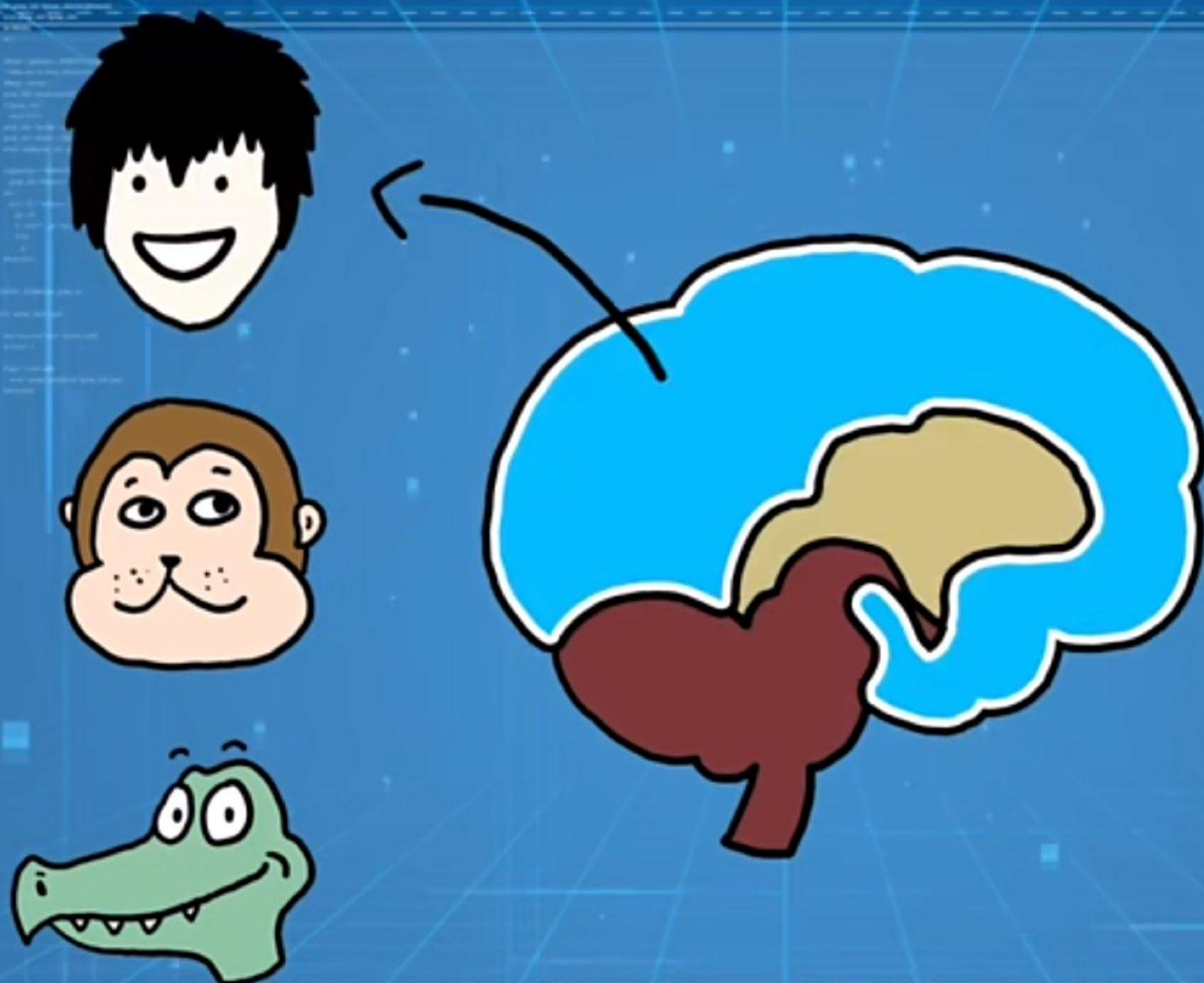




诶~?



画面上是大脑的演化史

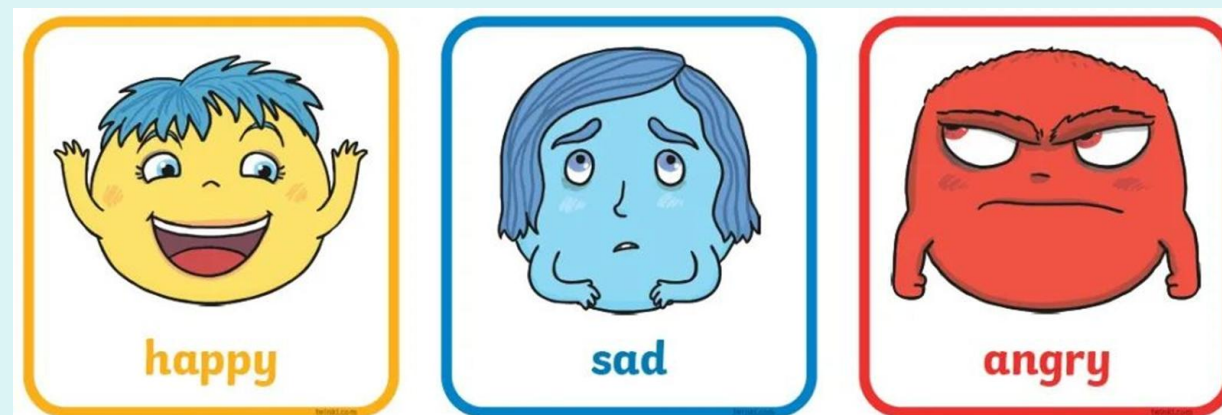


分别是爬虫脑、哺乳脑和人类脑



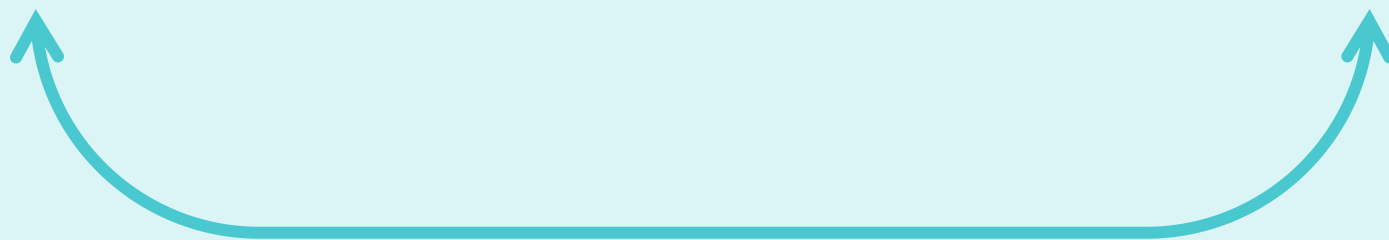
像洞里的食物不够了





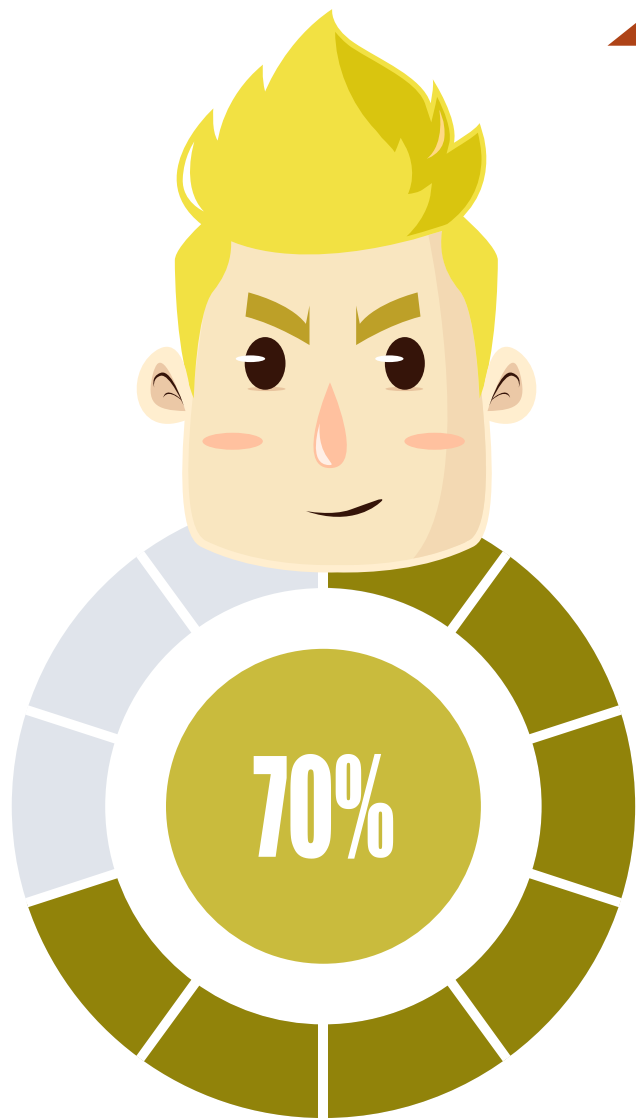
积极情绪

负面情绪

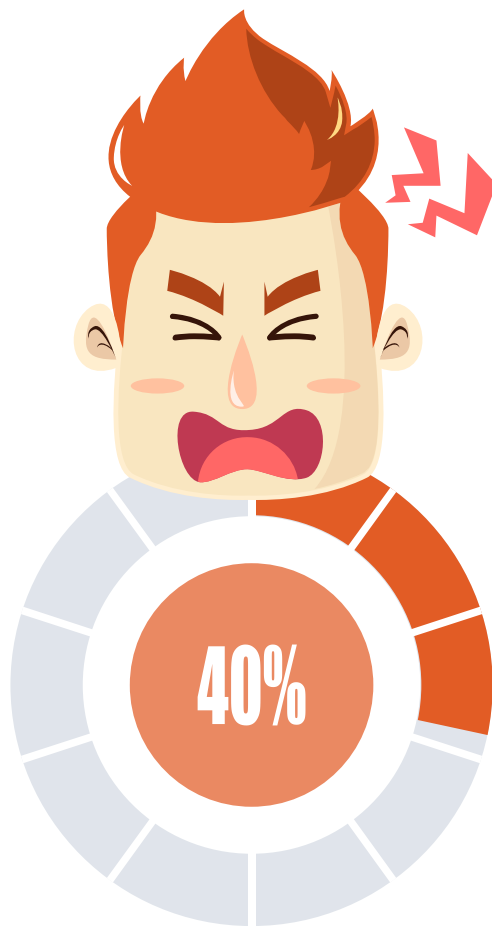


情绪两大家族

安全等级出现情绪



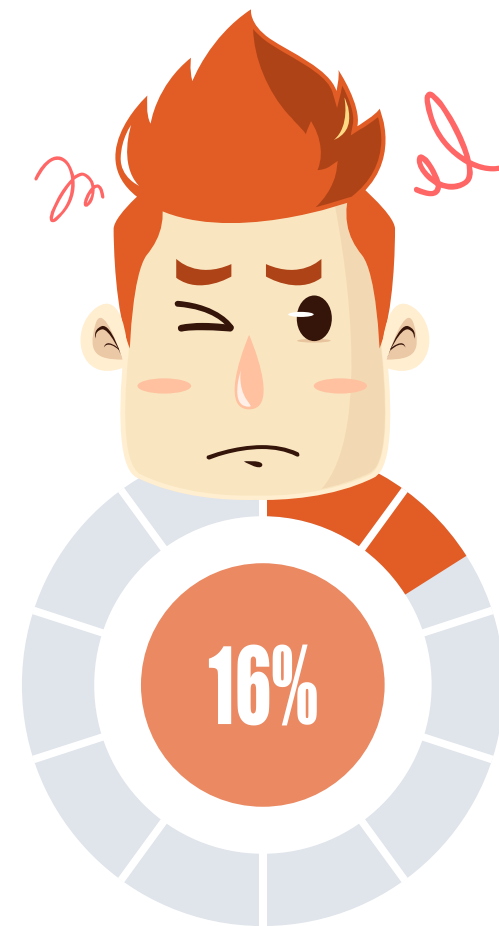
开心



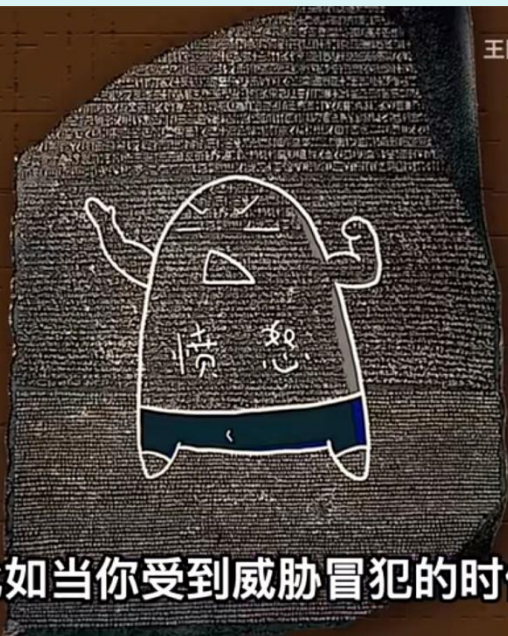
烦躁焦虑



失落



情绪复杂



比如当你受到威胁冒犯的时候



这是“抑郁”



再来看 这个是我——“焦虑”







比如当你受到威胁冒犯的时候



这是“抑郁”

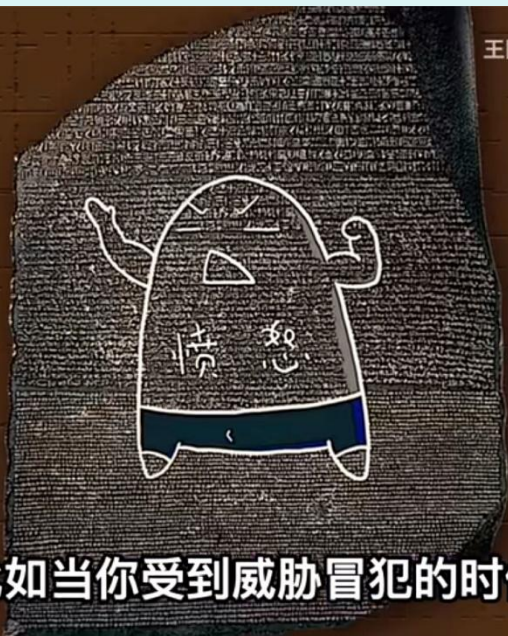


再来看 这个是我——“焦虑”



这是“抑郁”





比如当你受到威胁冒犯的时候



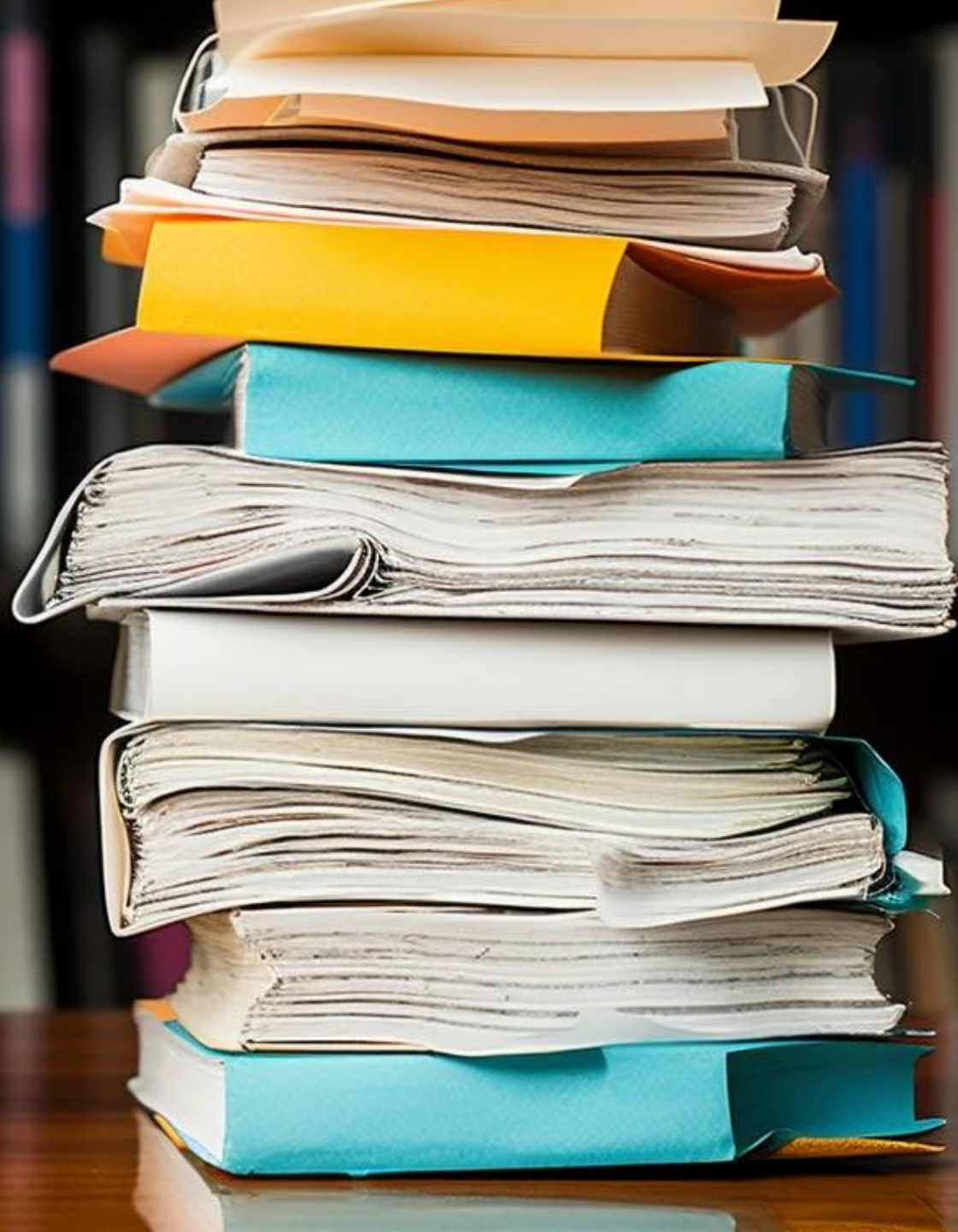
这是“抑郁”



再来看 这个是我——“焦虑”

快起来，
写作业还
没完成!!!





负面情绪为什么老是好心办坏事？



没有发泄出口

负面情绪下不了台是位于缺乏发泄出口



想象干扰

人类脑会想象一直制造不安全感

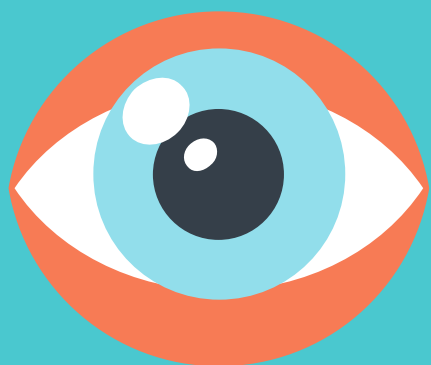


请跟我去看这第五张壁画



上面画的就是我们的新身份

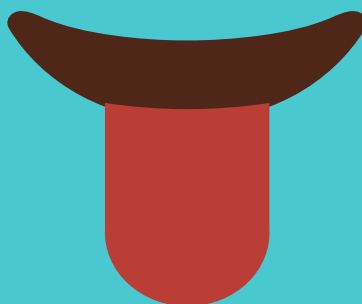
五官和五感



视觉



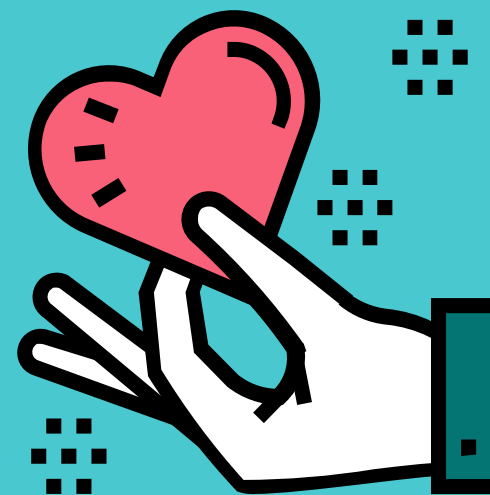
嗅觉



味觉



听觉



触觉

情绪消化五感后生成新信息 —— 第六感



负面情绪不该当做直面危险的指挥官，更应该做察觉危险的第六感

情绪上头如何让负面情绪下来？

神奇咒语

谢谢你：XX
你的提醒，我已经收到啦，
接下来的就交给我吧！



如何控制住自己的负面情绪呢？

找出真名，分清情绪

“谢谢你,加上它的名字，具体分清楚是那种情绪在工作

Smile



愤怒感



集体比赛输了，同学们
因对比赛结果意见不合
大吵一架

恐惧感



面前出现很多陌生人时，说
话变得很小声，也不敢表现
自己

焦虑感



老师给我布置一个很难
得任务，同学都完成了，
我还没开始

如何控制住自己的负面情绪呢？

找出真名，分清情绪

“谢谢你,加上它的名字，具体分清楚是那种情绪在工作

Smile

去伪存真

谢谢你的提醒我已经收到了，很多危机感源于想象，自问自省哪些是真实发生的，哪些源于想象的。



情绪	报警1	报警2
焦虑	再不改变会变糟，请立即行动	同时处理的糟心事太多了！ 删掉一点，先专注一项！
厌恶	这东西对你有害，请立即远离	这行为很有害，请不要像TA一样
愤怒	它在挑衅你，给他点Color see see	这东西有危险，立刻干掉它
抑郁	你受伤了，现在状态不好，需要休息	之前的做法很危险，别再这样了
压力	时间紧任务重，你得集中注意力资源	这事儿开不得玩笑，认真起来
悲伤	这一刻值得铭记，强烈情绪可以帮到你	这个故事/教训应该可以触动到你
恐惧	危！run！	敌人太强大了，先保命，回头做足准备

其实负面情绪的报警对象啊

如何控制住自己的负面情绪呢？

找出真名，分清情绪

“谢谢你,加上它的名字，具体分清楚是那种情绪在工作

去伪存真

谢谢你的提醒我已经收到了，很多危机感源于想象，自问自省哪些是真实发生的，哪些源于想象的。

Smile



自我强化

剩下的交给我啦，你得认可自己，每认可赞美自己一次，认可能量让咒语变得更强大。



不过 主人 最后...

每个人的负面情绪
都会时不时出现



小黑们只是想保护你

只是这群
爱你替你操心的小东西

下次
它们再出现的时候

告诉它
放心吧

谢谢你
我很安全