

你看懂这张图了吗？

- 拥有资源的多寡 & 利用资源的能力？

资源&力量



关于压力



压力是一种**应激**
一种**感受**

当幸福来敲门

The Pursuit of Happiness

人生就是一场漫长的旅程，没有人会是一帆风顺的，也没有人可以预知在这个旅程中会发生什么。但是有一点我们可以深信的，那就是：当上帝为你关上了一扇门时，他就会为你开启一扇窗。就像主人公始终相信，“Everything will be ok”（一切都会好起来的），也许这便是他成功的不可或缺的因素。

人的所谓幸福，实际上就是其心理资本能否足够支撑他产生幸福的主观感受。

“心理资本”的概念，是借用商业名词寓意人的心理状况。如同人的物质资本存在盈利和亏损的问题，人的心理资本同样存在盈亏，即正面情绪是收入，负面情绪是支出，如果正面情绪多于负面情绪便是盈利，反之则是亏损。

关于大脑与情绪



请看列表并且说出颜色而不是单词

黄
黑
紫
橙
蓝
绿

蓝
红
黄
绿
红
蓝

橙
绿
红
黑
紫
橙

你的右脑尝试着说出颜色，但是
你的左脑坚持要说出单词
www.wtyx888.com

关于心理感受

德蕾莎修女1979年获诺贝尔和平奖时：

“饥饿并不单指没有食物，

——而是指爱心的渴求

赤身、寒冷并不单指没有衣服，

——而是指人尊严受到剥夺；

无家可归并不单指要一栖身之所，

——而是指受到排斥和遗弃。”



我要
正
能量

改变篇

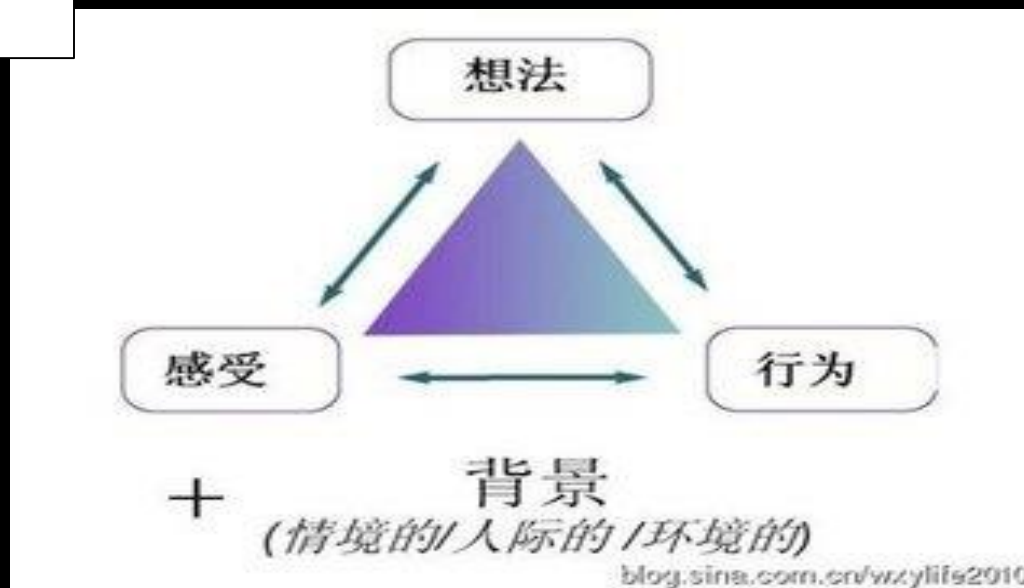




- ▶ 大道至简
- ▶ 变化之道
- ▶ 易为不易



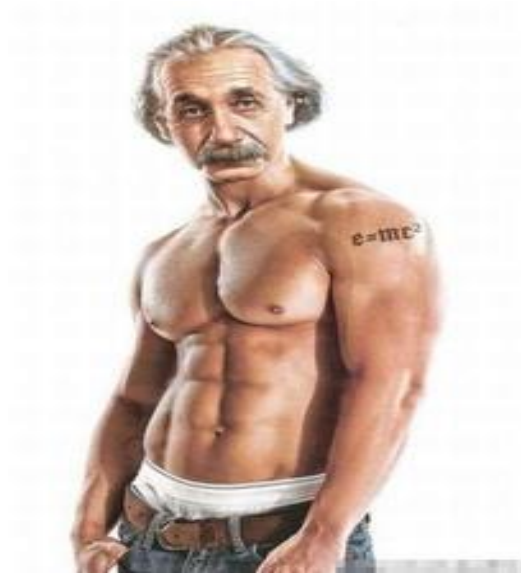
关于个体改变



知识就是力量

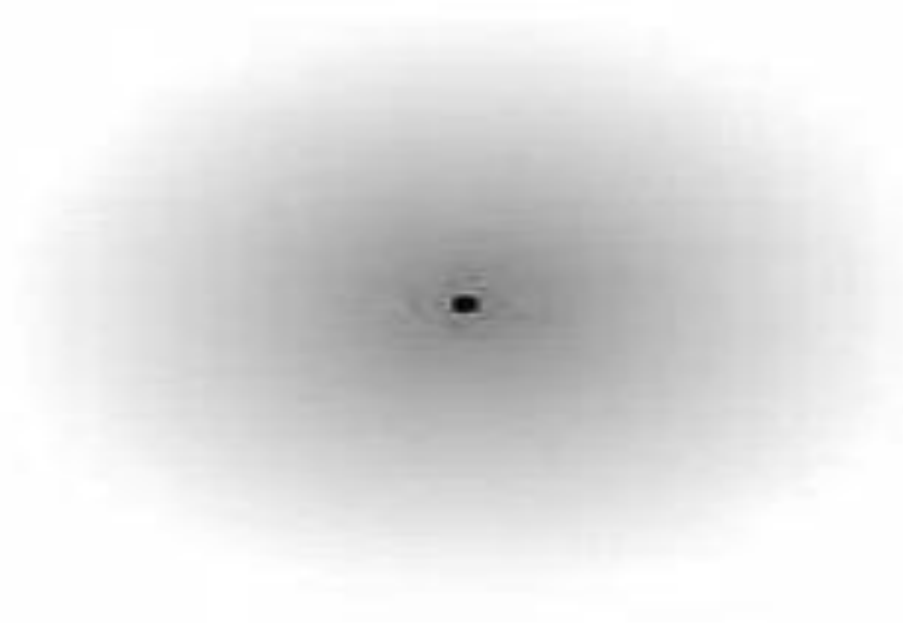
管理自我内在就是用其自身规律

应对它



关于聚焦的力量

在凝视着黑点一段时间后，
围绕在黑点的灰色阴影会逐渐收缩。



从认知心理看——

92%的压力是不必要承受的

在我们的生活和工作中，大多数担心烦忧的事情——

可能发生的，占总数的40%；

已经发生的，占总数的30%；

不可预知的，占总数的22%

必须承担的，只有总数的8%

从认知心理看——
90%的压力是来自人际关系

建立正能量的支持系统
卸载角色压力

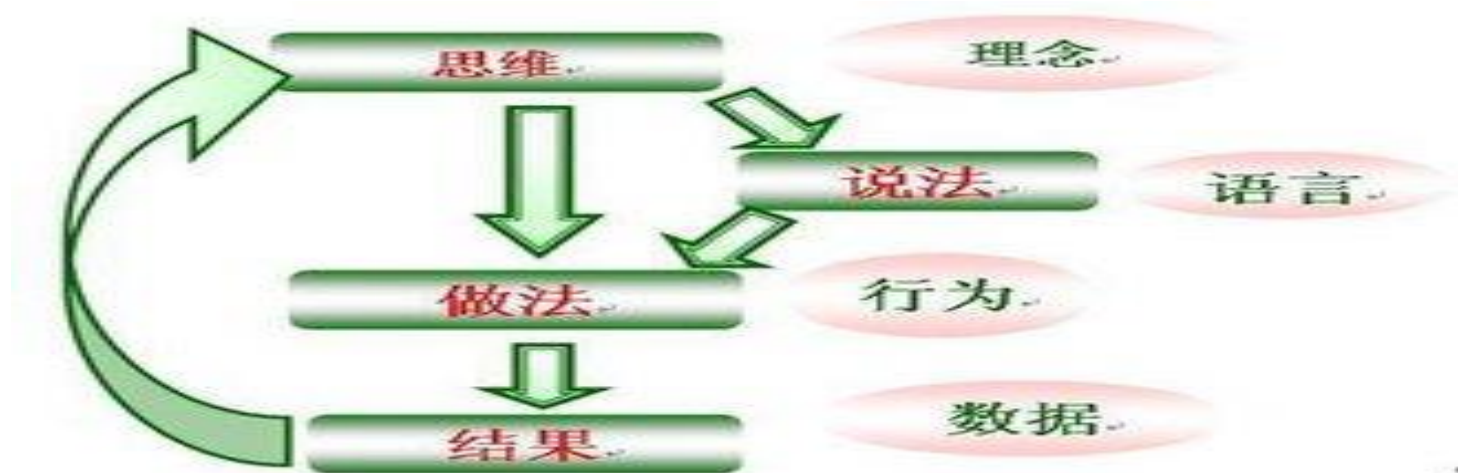


关于积极思维的力量



心理问题产生的原因，提供了解决问题的思路与方法——

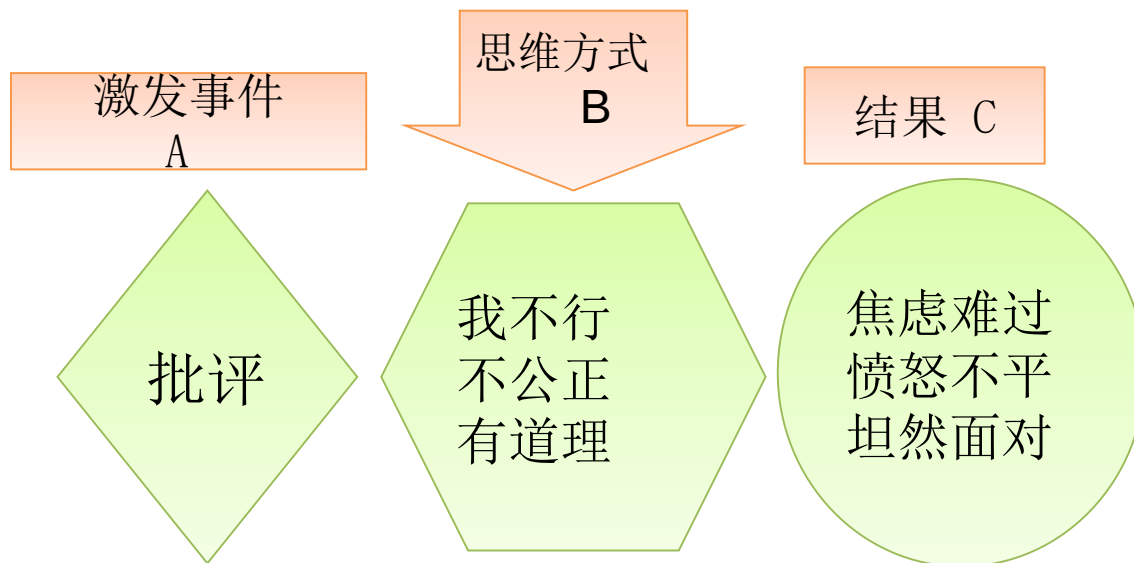
基本概念：思维影响情绪和行为



积极思维公式

基本概念：ABC理论

人们的思维方式影响决定着事件的作用



核心心理能量：**爱**

学会爱自己

重塑坚韧的内在小孩





有效行为——做自己的旁观者