





Хайлтын дунд



S

▼

★ Долоо хоногт 1 доллараас бага үнээр дундын шилдэгүүдийг х

Сэтгэл хөдлөл бол ойртох дох



Марк Брэккетт, Ph.D. · Дагах

3 мин уншсан · 3 сарын 19



Сонсооч



Хуваалцах

⋮

Илүү



Unsplash дээрх Присцилла Ду Преезийн зураг

Доктор Робин Стернтэй хамтран бичсэн

Бидний олонхи нь дараах хувилбаруудын зарим хуви

- Ээж чинь чамайг хэзээ оройн хоол идэхээр ирэхийг “хэтэрхий удсан байна” гэж асуухад таны оюун ухаан, судасны цохилт хурдасч, гэр бүлий

- Уйтгартай хамт ажилладаг хүнээс шинэ имэйл ирэхэд та мессежийг уншихаасаа өмнө шууд л

- Өнгөрсөн долоо хоногт та хоёрыг яагаад кофе уусан бэ гэдгийг мэдэхийн тулд найз тань байнга залгаж ба

Сэтгэл хөдлөл бол дохио бөгөөд эдгээр хувилбар бүр нь тэднээр дүүрэн байдаг. Гэсэн хэдий ч бид сэтгэл хөдлөлөө мэдээлэл болгон боловсруулахыг хэр олон удаа зөвшөөрдөг вэ, ялангуяа сэтгэл хөдлөл нь хүнд хэцүү нөхцөл байдлаас үүдэлтэй бол ~. Бид сэтгэл хөдлөлөө сул тал гэж дүгнэх үйлдлийг хэр олон удаа андуурдаг вэ ~. Энэ бол цэцэрлэгийн анги танхимаас эхлээд байгууллагын ху

Гэхдээ хүссэн хүсээгүй бид эхлээд сэтгэл _____ хөдлөлттэй, хоёрдугаарт ухаалаг амьтад. Брен Браун б Танин мэдэхүй, зан авир нь ачаа тээшний хөндийд б Бид алдагдал эсвэл үхлийг мэдрэх үед бидний өдрүүдийг бүрхсэн уйтгар гуниг биднийг даван туулах, холбогдох, эцэст нь эдгээх арга замыг эрэлхи

Сэтгэл хөдлөл нь бидэнд үргэлж ямар нэг зүйлийг хэлдэг. Тэгвэл бид сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн сонсож, суралцах

Хэзээ, хаана, яагаад ямар сэтгэл хөдлөлөө мэдэрч байгаагаа таньж, ойлгох нь тэдгээрийг задлах эхний хоёр алхам юм. Йелийн сэтгэл хөдлөлийн ноюун ухааны төвд эдгээр нь нийгмийн бо (Хүрээ нь сэтгэл хөдлөлийг таних, ойлгох, шошголох, илэрхийлэх, зохицуулахыг хамарна).

Сэтгэл хөдлөлөө таньж, ойлгохын тулд түр зогсох нь эхлээд тайтгарал төдийгүй цаг хугацаа нь Бүтээлч таагүй байдлаас зайлсхийхийн тулд бүх зүйл. Сэтгэл хөдлөлийн амьдралынхаа хүрээнд бид эвгүй сэтгэл хөдлөлийн

Жишээлбэл, уйтгартай хамт ажиллагсадтайгаа сценариныхаа гадаргуугийн доор орцгооё.

Өөрөөсөө асуу: Эдгээр сэтгэл хөдлөл нь хамт ажиллагсадтайгаа эсвэл ажлын байртайгаа харилцах харилцааны талаар юу хэлж чадах вэ? Энэ

Санаж байгаарай: та ядарч туйлдсан, ядарч туйлдсан мэт санагдах шаардлагагүй, тэгэх ёсгүй. Сэтгэл хөдлөлийг анхаарал сарниулахын оронд өгөгдөл гэж тайлба

Сэтгэл хөдлөл нь мэдээлэл боловч тэдгээр нь зайлшгүй биш юм. Эсвэл Сюзан Дэвидийн хэлснээр "Сэтгэл хөдлөл бол заавар биш өгөгдөл юм." Хэдий ядарч туйлдсан мэдрэмж нь

Үүнийг харгалзан бид танд уриалж байна: Ирэх долоо хоногт чухал уулзалт, хамт олонтойгоо ярилцах, ажил дээрээ эсвэл гэртээ ямар нэгэн чухал шийдвэр гаргахаасаа өмнө өөрөөсөө асуугаарай: Н

Сэтгэл хөдлөл Сэтгэл хөдлөлийн оюу Харилцаа Эрүүл мэнд Шийдвэр гаргах



Дага



Бичсэн: Marc Brackett, Ph.D.

1.7 мянган дагагч

Йелийн сэтгэл хөдлөлийн оюун ухааны төвийн захирал;
Йелийн хүүхэд судлалын төвийн профессор; Зохиогч: Мэдрэх зө

Marc Brackett, Ph.D.



Марк Брэкетт, доктор.

2023 онд сэтгэл хөдлөлийн эрдэмтэн болоорой
Доктор Робин Стернтэй хамтран бичсэн

3 мин уншсан · 2022 оны 12-р сарын 31



275





Марк Брэккетт, доктор.

Муу сэтгэл хөдлөл гэж байдаггүй
Доктор Робин Стернтэй хамтран бичсэн

3 мин уншсан · 17 сарын 8



2.6 K



40



Марк Брэккетт, Ph.D. Elemental 7 д

Таны сөрөг сэтгэл хөдлөл таныг шууд утгаараа хэрхэн өвт
Мөн эсрэгээрээ: Эерэг мэдрэмж нь бие махбодийн эрүүл



5 мин уншсан · 2019 оны 11-р сарын 26



1 K



7





Марк Брэкетт, Ph.D.

Бидэнд юу аз жаргал авчирдаг вэ? ~

Илүү гүн гүнзгий холбоо бүхий ганцаардлын тахалтай

4 мин уншсан · 5 сарын 3



1.2K



31



Marc Brackett, Ph.D. - аас бүгдийг үзнэ үү.

Дундаас санал болгож байна



Эрин Ватсон, доктор

Руминация: Биднийг хордлоготой дахин холбодог үл
үзэгдэх гэмтлийн холбоо Миний утас хэдэн цагийг
интернетэд зарцуулж байгааг хэлж өгдөг. Долоо хоног тутмын т

11 мин уншсан · 6 хоногийн өмнө



799



5





Ник Вигнал

Өөртөө итгэлтэй хүмүүсийн зайлсхийдэг 4 зуршил

№ 1: Тайвшруулахыг хүсэх

9 мин уншсан · 5-р сарын 6



7.3 K



177

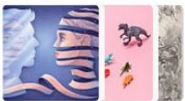


Жагсаалтууд



Хэцүү санал хүсэлтийг хэрхэн өгөх вэ

7 өгүүллэг · 207 хадгалалт



Миний дуртай хувийн эссэ

18 өгүүллэг · 326 хадгалалт



Өөрийгөө хөгжүүлэх 101

20 өгүүллэг · 603 хадгалалт



Ковид, нойр болон бусад зүйлсийн талаар шинжлэх ухааны үндэслэл

6 өгүүллэг · 39 хадгалалт



Эдгээр нь миний онолууд юм

Би эмпат биш, би CPTSD-тэй

Хэт сонор сэрэмжтэй амьдрах нь юу гэсэн үг вэ

6 мин уншсан · 4-р сарын 28



830



17





Дебора Барон, Би шинээр гарч ирж буй удирдагчдын дасгалжуулагч Стресс багатай үе

Үүнийг ойлгох нь ганцаардлын эцсийн эмчилгээ юм

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн бүх сорилтод сүнслэг хариулт байдаг тэр зүг рүү хар. Гэсэн хэдий ч энэ нь ...



· 6 мин уншсан · 8 сарын 1



1.4 К



27



Жеймс Майкл Сама

Насанд хүрэгчдийн найз нөхөдтэй болох 12 цэгийн

Энэ нь таны бодож байгаа шиг хэцүү биш юм.



· 15 мин уншсан · 6 хоногийн өмнө



1.4 К



38





Мэй Панг Илүү сайн хүмүүс дээр

Статистикийн дагуу та буруу хүнтэй гэрлэх болно. Яагаад энд байна. Аз болоход статистикч бас яаж болохгүйг хэлж өгдөг.



9 мин уншсан · 7-р сарын 14



17.1K



306



Бусад зөвлөмжийг үзнэ үү