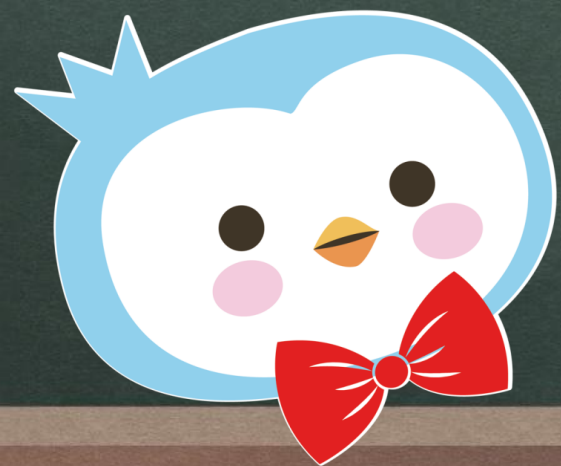




# 心理健康讲座







2023. 11. 23 ㉔

小红书

小红书号: 5063690746



## ● 声音实验室

· "把水杯递给我！"

· "能帮我拿一下水杯吗？谢谢~"

· "哇你今天的发卡真好看！可以帮我递水杯吗？"

礼貌用语+真诚赞美+换位思考



## ● 情绪灭火器

- .1.深吸一口气（模仿深呼吸声）
- .2.心里默念："我要当解决问题的小勇士，不当喷火的小恐龙"
- .3.用句式："我感到\_\_\_\_，因为\_\_\_\_，我希望\_\_\_\_"



## ●说话魔法咒语

·"小熊蜂蜜句": "说感受+讲事实+提请求"

·"小花苞提问术": 在句子开头种下\*\*"咦/哇/哦"\*\*这些话

·"彩虹桥连接法"

红色共鸣: "我知道你也想快点玩..."

黄色分享: "我是这样想的..."

绿色方案: "不如我们..."



## ● 暖心小任务

.对妈妈说："你做的饭让我有力气跑得像小火箭！"

.对同桌说："你刚才捡笔的样子像侦探一样酷！"

.对自己说："今天我有三次好好说话，真棒！"