

# 北京心理咨询-心理沙龙 | 听情绪的声音

产品名称	北京心理咨询-心理沙龙   听情绪的声音
公司名称	北京会明成长咨询中心
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	北京市海淀区万寿路西街2号6层608室
联系电话	15811375285

## 产品详情

一个人站在清冷的街头

想出发却不知 往哪里走

我一直都在哭泣

没有开心的时候

只是因为孤独的时刻晃悠悠

——《我也曾经想过一了百了》

是不是常遇到这样的时刻？

想要融入身边的集体，却没有勇气上前打个招呼？

感受不到开心的事物，走在人群中也觉得孤独？

遇到不顺心的事情总是生气，事后却常常后悔莫及？

怕黑，怕陌生；怕孤独，又怕和人相处？

这不是孤僻，不是脾气糟糕，不是怯懦。

也许只是生活的压力太大，被自己的情绪掌控和侵蚀，受了情绪的“掌控”。

抑郁、恐惧和焦虑常常是我们情绪的“三座大山”。诚然，适度的焦虑和压力可以调动我们工作、学习与生活的积极性，但情绪一旦超出身体能够承受的负荷，就需要我们适时的卸下一些情绪的负担，避免被情绪“奴役”。

随着越来越快的生活节奏，生活的压力，工作的负荷，竞争的激烈……都在无时无刻增加着我们情绪的“负载”；如何才能适时的将扛在肩上的情绪卸下，做情绪的主人呢？

首先要，情绪宜疏不宜堵，正视自己的情绪，面对、承认并接纳是“卸下”情绪的第一步。

然而在这之前，如何查找、倾听、了解自己的情绪……

其实我和你一样好奇，来吧！

11月11日你清理购物车，

11月12日李洛平老师帮你理清自己的情绪

相约会明心理成长中心，11月12日，一起来了解情绪，了解自己吧！

沙龙设置：

从心理学的角度去认识情绪、识别情绪；

分享化解情绪的方法；

个性化觉察自己的情绪，挖掘情绪的来源；

体验减轻情绪困扰，挖掘情绪的来源；

真实地感受情绪与生命质量息息相关。

活动人数：6-8人（尽量提前报名，名额报满安排到下一期）

活动地点：北京市大屯路317号金泉时代广场3单元1121（金黄色大厦）（地铁5号线大屯路下车A口出）

活动时间：11月12日下午14:00-16:30

活动费用：100元 / 人（转发朋友圈或者三人团报可享八折优惠）

报名电话：邢老师 151-1009-2721（微信同）

范老师 158-1137-5363（微信同）

咨询师介绍：李洛平

北京会明成长咨询中心 专家咨询师

中国教育学会学习能力研究中心主任

清华大学MBA

高级心理保健师

高级催眠治疗师

系统排列导师

家庭教育指导师

学习问题专家

### 【专业背景】

03-05年：高级心理学访问学者师从著名应用心理学家、博士生导师郑日昌老师，打下扎实的心理学基础理论，系统研究认识学派、行为学派、人本学派、精神分析学派等。师从国内外心理大家学习：短期焦点咨询、叙事治疗、团体辅导、催眠治疗、高效能父母、心理剧、NLP简快疗法、NLP教练技术，NAC神经链调整术、家庭系统排列、意象对话技术。对催眠，内观禅修，太极养生功，道家周天功有深厚的修为。

### 【专家擅长】

- 1、综合运用心理学、脑科学、生理学、系统解决学生厌学，注意力不集中，记忆力不佳、努力求学而成绩不理想，严重偏科等学习问题。
- 2、快速解决考试焦虑、早恋、师生关系、同学关系、亲子关系问题。
- 3、运用身、心、灵、辅导模式，以深层次改善夫妻关系，提升亲子教育质量。
- 4、进行个人性格重塑，提升自我价值感，助人成为一个自爱、自尊、自信、上进，负责人的人。
- 5、运用家庭系统排列，解决堕胎、恋人分手、离婚、自杀、犯罪、领养等事件所带来的深层问题，减轻重大疾病所带来的痛苦。运用组织系统排列，进行组织诊断，发现并解决企业（组织）的班子建设问题，人才留用问题，产品是否适应市场需求问题，机构设置问题等。

