

## 照顾情绪(播客)

情绪是造物主赐给人的侦测器官，帮助我们在每天成千上万的刺激中做出筛选，使我们可以调节自己回应环境。所以照顾情绪是个人重要的课题，这里为你推荐一套广播节目，会引导你接触情绪，以身体管理情绪，梳理情绪中的需要，并学习表达情绪。

1. 情绪价值
2. 命名情绪
3. 情绪分类
4. 画我情绪
5. 情绪与身体连动关系
6. 放松练习
7. 给高涨情绪喊停
8. 宣泄情绪
9. 情绪与想法
10. 改写不合理的想法
11. 情绪与需要
12. 表达情绪与需要的价值
13. 如何表达情绪与需要
14. 结语

这套节目由良友电台制作，节目名称是“半边天的好关系”栏目。  
原广播日期2020.03.30到2020.06.29。

节目收听方式：

- <https://www.fearadio.net> 远东福音会官网
- 手机下载良友聆听APP
- 微信上搜寻良朋益友公众号，在生活智慧类搜寻半边天