



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

1

EM HỌC CÁCH KIỂM SOÁT CẢM XÚC TIÊU CỰC





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

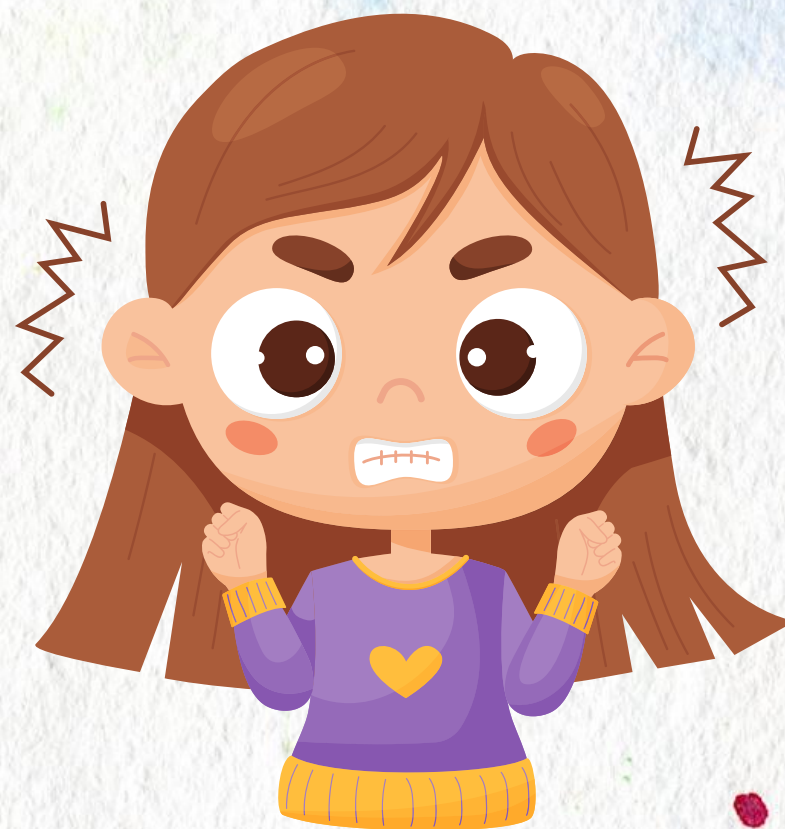
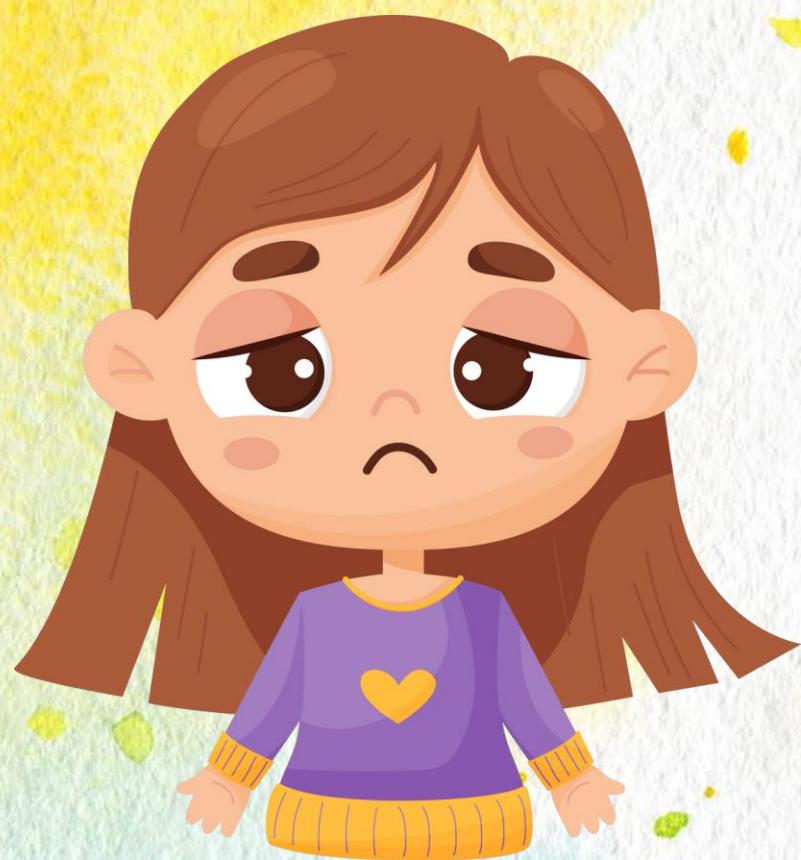
TIẾT 1





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

KHỞI ĐỘNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

CẢM XÚC LÀ GÌ?

Cảm xúc là những phản ứng của chúng ta, thể hiện thái độ, tâm trạng của mỗi người đối với các sự kiện hoặc tình huống họ đã gặp phải.

Mỗi loại hình cảm xúc mà một người trải qua sẽ được xác định bởi hoàn cảnh gây ra cảm xúc đó.



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

**CÓ RẤT NHIỀU HÌNH THÁI CẢM XÚC
KHÁC NHAU.**

**CÁC EM GỌI TÊN ĐƯỢC BAO NHIÊU
LOẠI HÌNH THÁI CẢM XÚC?**





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

TÌNH CẢM
TỨC GIẬN
BẤT AN
ĐAU KHỔ
KHÓ CHỊU
LO ÂU
LÃNH ĐẠM
PHẤN KHÍCH
BUỒN CHÁN
TỰ TIN
KHINH THƯỜNG
THỎA MÃN
CAN ĐẢM
TÒ MÒ
THẤT VỌNG

HAM MUỐN
TUYỆT VỌNG
GHÊ TỎM
NGHI NGỜ
KHOÁI LẠC
NGỰONG NGỪNG
ĐỒNG CẢM
NHIỆT TÌNH
GANH TỊ
PHẢN PHỜ
SỢ HÃI
THẤT BẠI
BIẾT ƠN
THƯƠNG XÓT
TỘI LỖI

HẠNH PHÚC
THÙ GHÉT
HY VỌNG
KINH HÃI
HIẾU THẮNG
NHỤC NHÃ
HỨNG THÚ
GHEN TUÔNG
VUI VẺ
CÔ ĐƠN
TÌNH YÊU
TỔN THƯƠNG
HOẢNG LOẠN
ĐAM MÊ
THƯƠNG HẠI

HÀI LÒNG
TỰ HÀO
CUỒNG GIẬN
HỒI TIẾC
HỒI HẬN
OÁN GIẬN
BUỒN RẦU
MONG NHỎ
TỰ CAO
XẤU HỔ
SỐC
NHÚT NHÁT
TANG THƯƠNG
CHỊU ĐỰNG
TIN TƯỞNG

NGẠC NHIÊN
LO LẮNG

VUI SỐNG
trên nỗi đau
của người khác



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

**CHÚNG TA SẼ CÓ NHỮNG LOẠI HÌNH
CẢM XÚC CƠ BẢN SAU ĐÂY.**





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

CẢM XÚC VUI VẺ





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

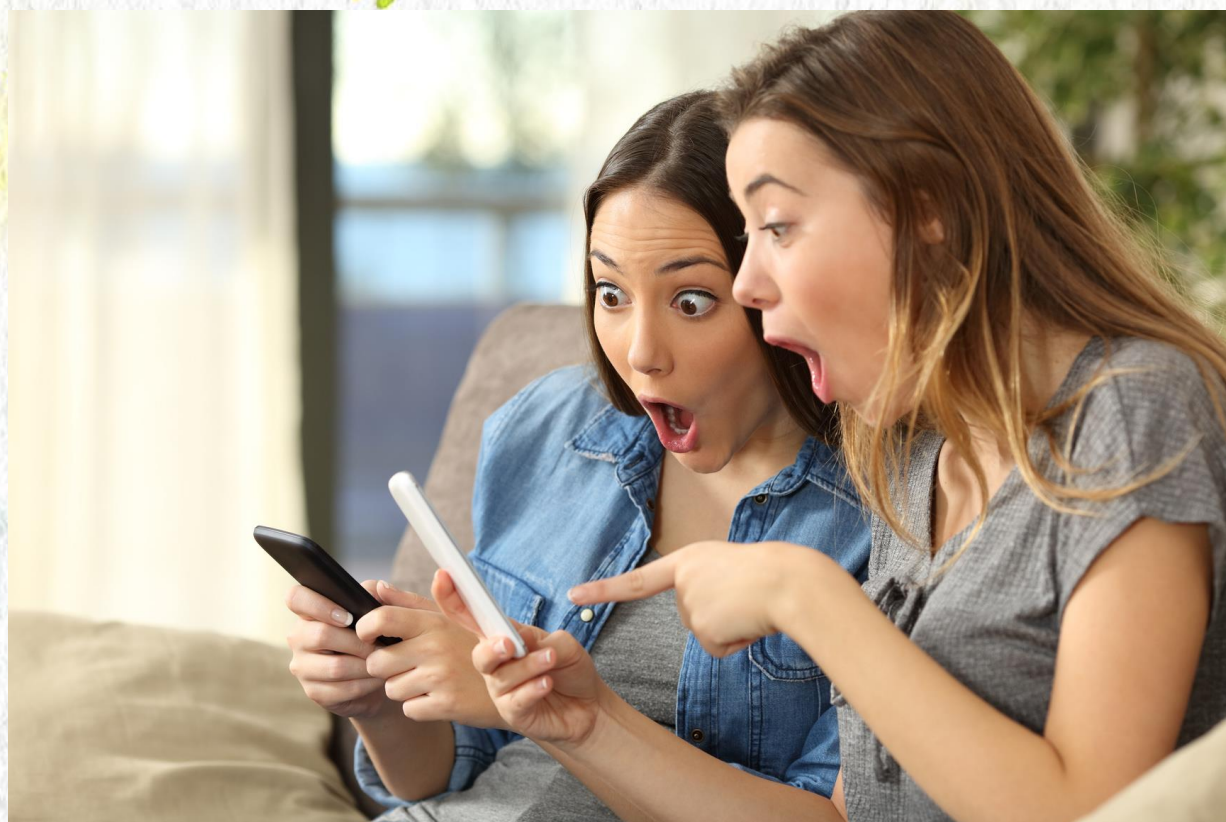
CẢM XÚC HẠNH PHÚC





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

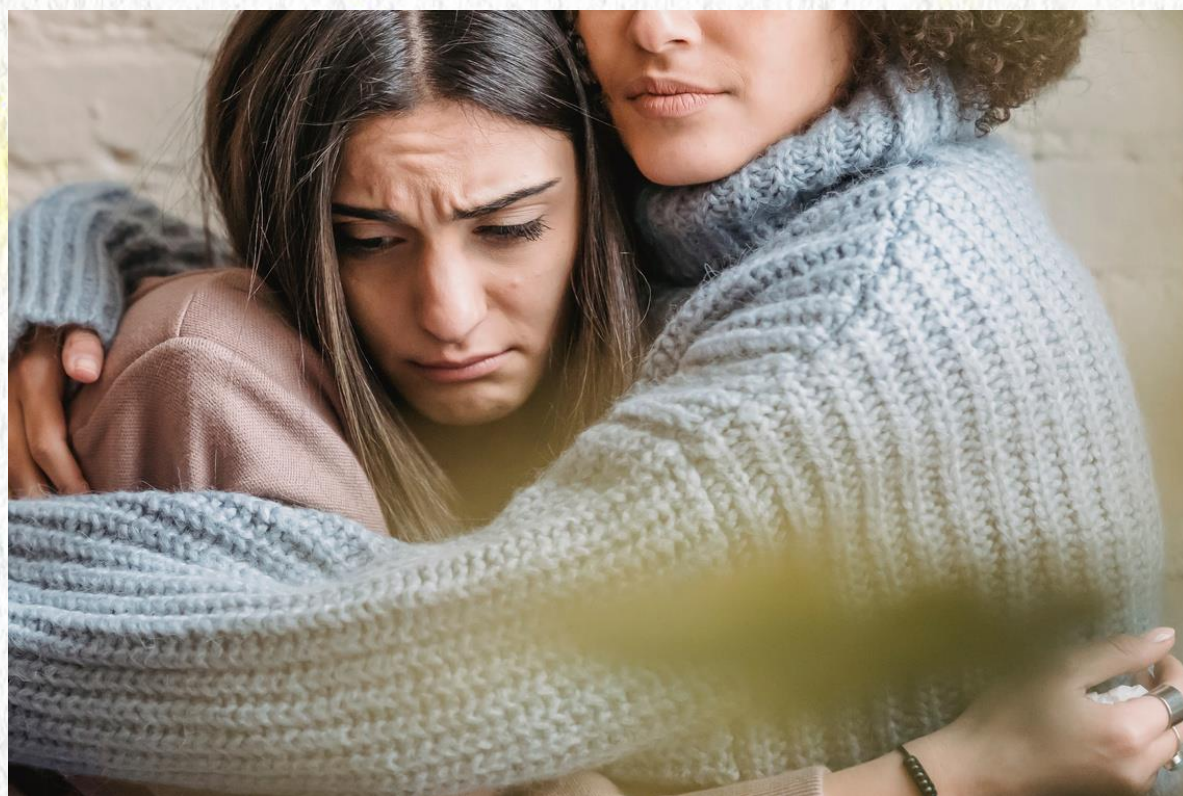
CẢM XÚC NGẠC NHIÊN





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

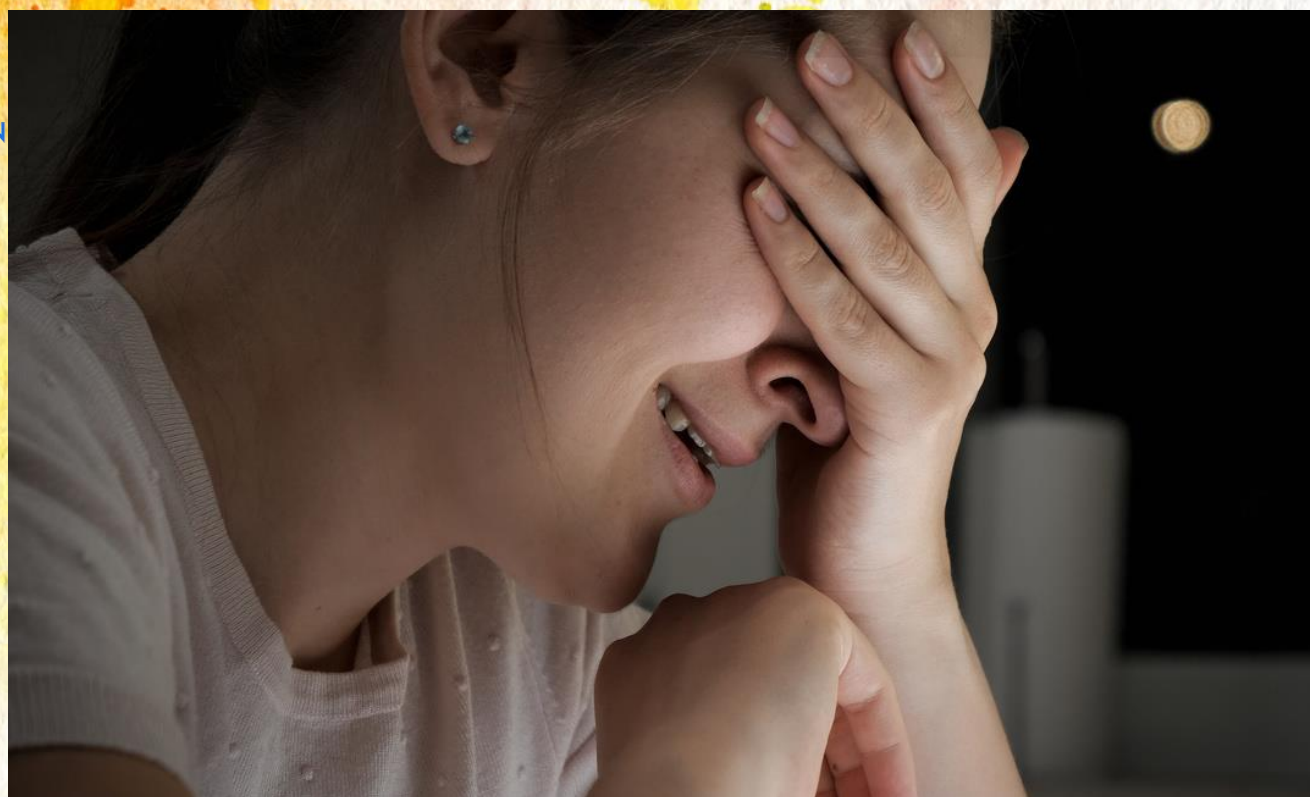
CẢM XÚC BUỒN BÃ





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

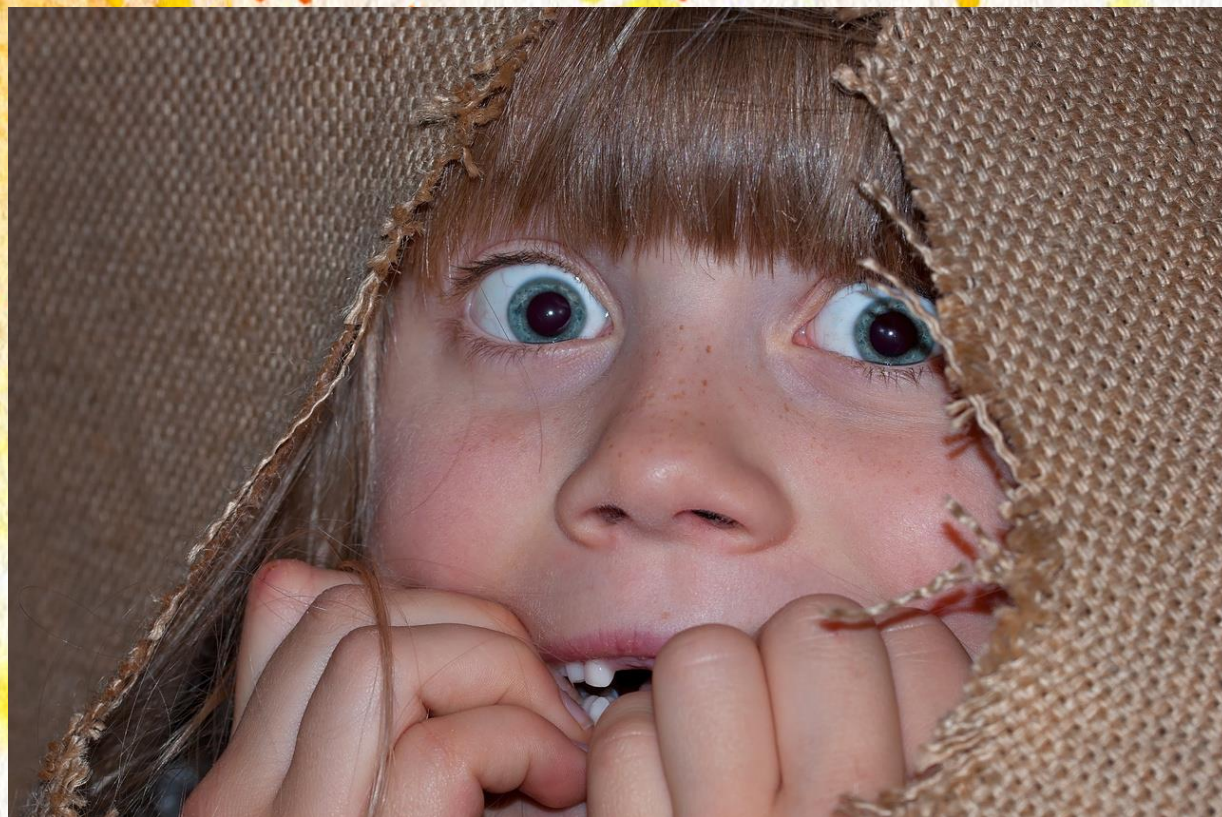
CẢM XÚC ĐAU KHỔ





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

CẢM XÚC SỢ HÃI





VIỆN KHOA HỌC AN TOÀN
VIỆT NAM

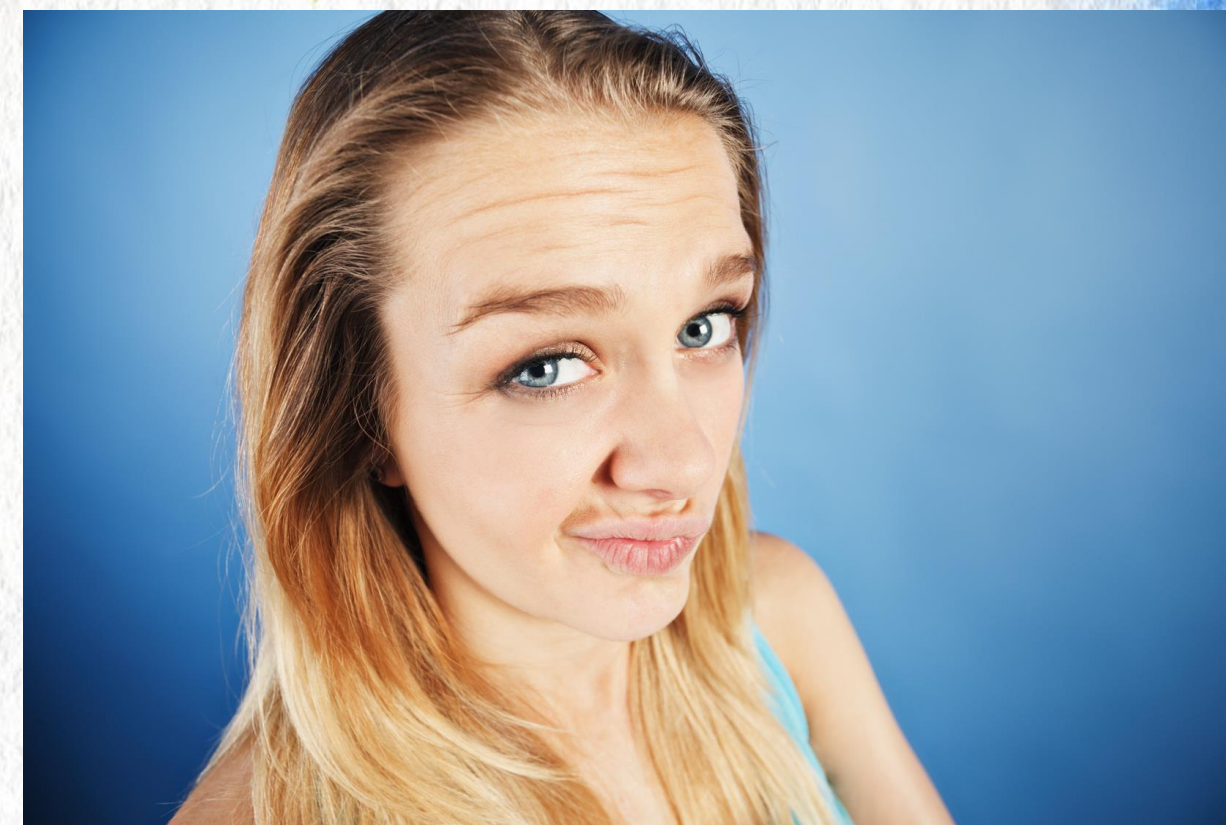
CẢM XÚC TỨC GIẬN





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

CẢM XÚC KHINH BỈ, COI THƯỜNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

CẢM XÚC GHÊ TỎM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

GHI NHỚ

Cảm xúc của con người là vô cùng đa dạng và phong phú, nhưng chúng ta thường chỉ chú ý tới những cảm xúc như Tức Giận, Vui Vẻ, Hạnh Phúc, Đau Khổ, Buồn Bã...





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

HẸN GẶP LẠI CÁC EM

