



# 未来新工匠 博世职业教育人才公益培育计划

Future Craftsmen Bosch Vocational Education Talent  
Charity Cultivation Program



# 人际关系实战营

- 书写自己的人生小书 -



扫码入课程群  
获取直播链接  
赢取课程礼物

# ● 课程体系

## 职业发展

## 个人发展

**线上直播课**  
- 知识普及 -

- 1-职业初探索
- 2-简历准备和面试技巧
- 3-AI的基础和专业应用

- 1-沟通表达
- 2-问题解决与团队协作
- 3-人际关系与情绪处理

**线上实战营**  
- 技能提升 -

- **简历准备**  
如何写好你的第一份简历

- **人际交往**  
如何建立一段积极的人际关系



# ● 关于人际交往，我收到了各种困惑和沮丧...

发现大家都会找你帮忙（甚至有时候觉得被麻烦了），怎么学会拥有拒绝的勇气[抓狂]

良好的人际关系能给我带来的帮助是什么？

我对人真诚，却被别人针对，是我错了吗？

人际交往中敏感一点是好事还是坏事？

成年人的友谊或者关系都是基于一定利益之上的吗？

和朋友产生误会怎样去解决？

在交流过程中倾听重要还是表达重要？

某些时候觉得自己总是能处理好他人的情绪，但是自己需要被安慰的时候发现没有一个人可以真正的理解自己的时候，怎么破局，难道共情能力强的人真的只能成为一个优秀的情绪消化机器了吗？

圣母心、道德感在面对她人情绪索取是不是会起冲突？



维持一段良好人际关系的关键是什么？

在一段友谊中，互相倾诉和帮助是必须即时兑现的吗？当对方曾帮助过我，现在我却对TA的持续索取感到疲惫，该如何平衡这种内疚感与维护自身边界的必要性[大哭]

怎么面对最好的朋友的欺骗和背叛？

# ● 人际关系实战营：在关系中看见自己



01

在情绪里看见自己  
(识别情绪、调节情绪)

02

在故事里看见自己  
(讲述故事、看见信念)

03

在安全范围里看见自己  
(罗列边界、合理表达)



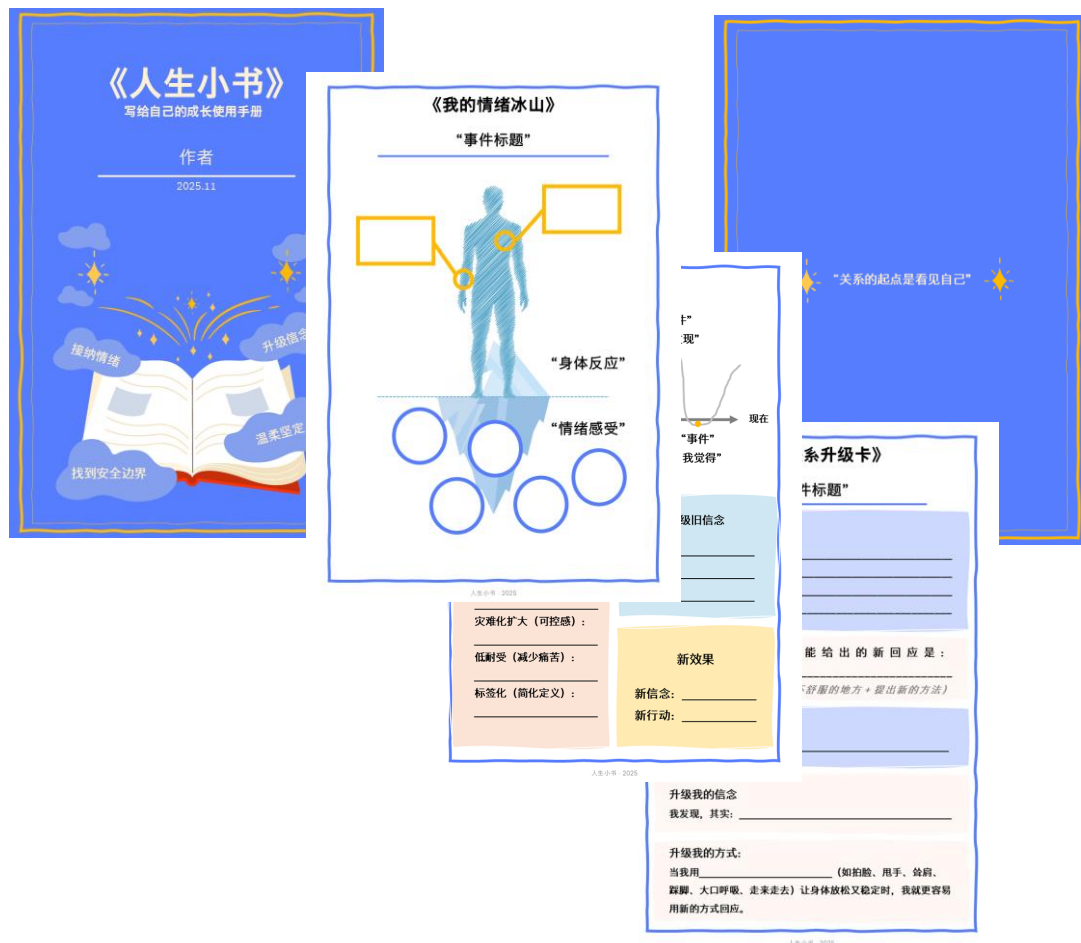
扫码入课程群  
获取直播链接  
赢取课程礼物



# 在情绪看见自己

- 让混乱的情绪变清晰 -

# ● 人际关系实战营：在关系中看见自己



01

## 在情绪里看见自己

- 到底是哪些情绪在说话？
- 接纳情绪发出的信号！
- 情绪的音量可以调小吗？
- 2个情绪练习



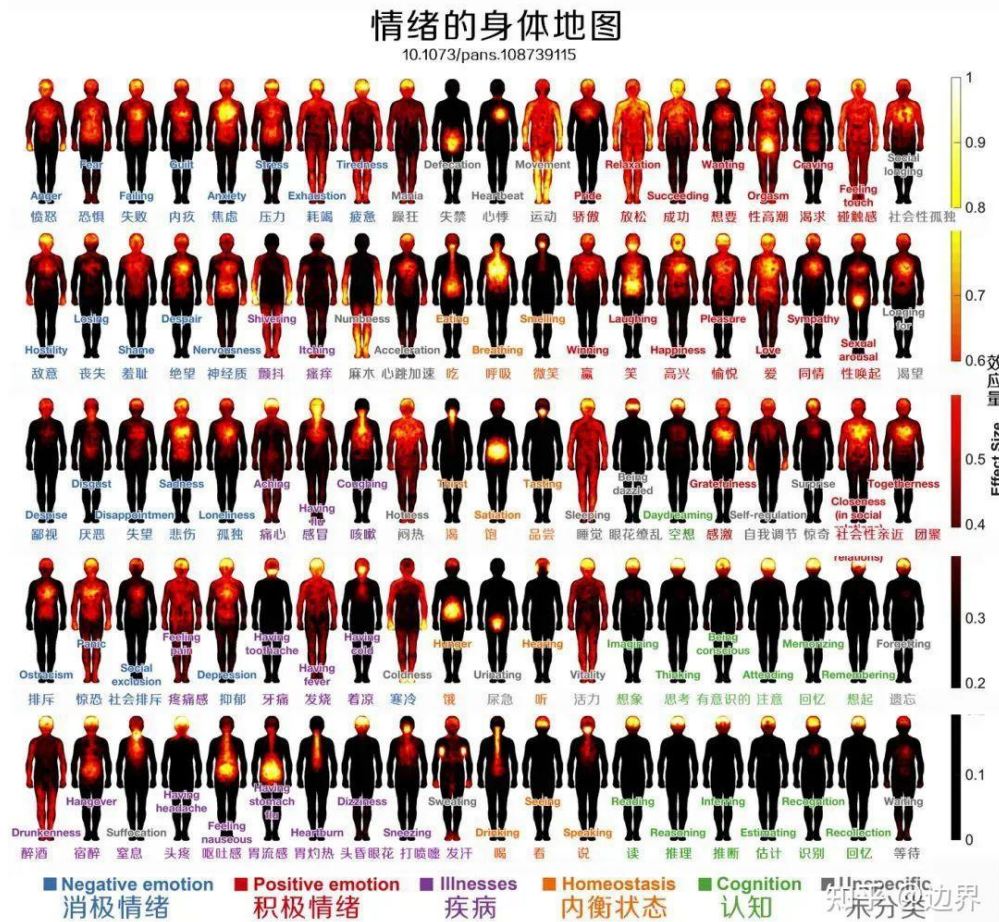
# ● 到底是哪些情绪在说话？



罗伯特·普拉切特

情绪花瓣

基本情绪 vs 复杂情绪



芬兰

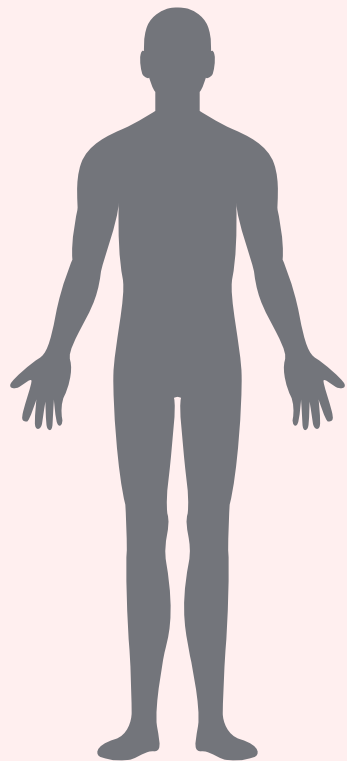
NUMMENMAA LAB

情绪状态vs肢体感受



# ● 接纳情绪发出的信号!

## “身体扫描”



回想一件事:

- ✓ 最近发生
- ✓ 引起强烈情绪

## “信号确认”



呼吸急促？平缓？  
身体感受明显的是？  
头/肩/胃/背/ ...

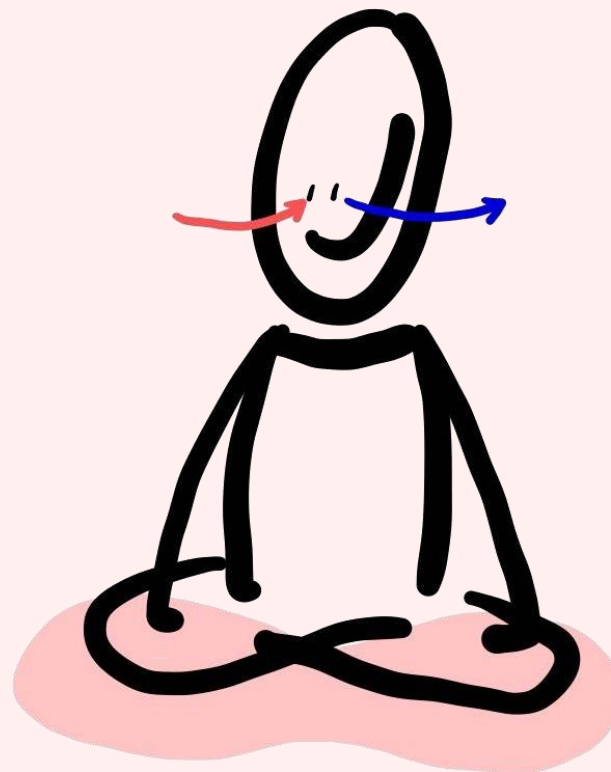


感受到情绪吗？  
具体有哪些？

# ● 情绪的音量可以调小吗？

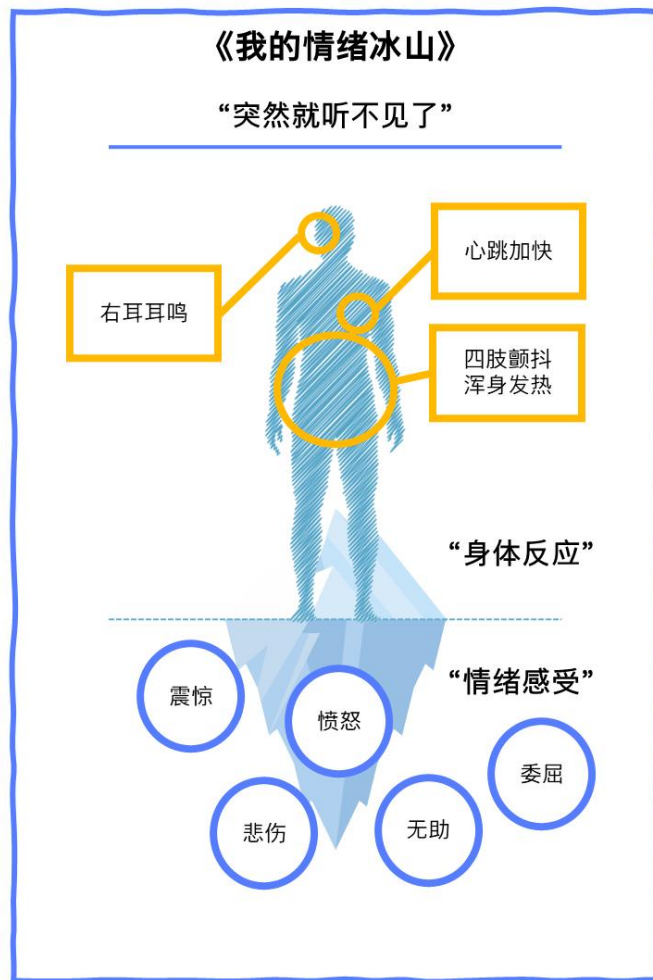


情绪命名



微笑呼吸

# ● 情绪练习1：识别情绪



人生小书 · 2025

## 《我的情绪冰山》

- 1) 写下时间标题：最近让你有强烈情绪的事
- 2) 写出身体反应：圈出身体有感觉的部位，并写下感受
- 3) 写出当时情绪：至少1个情绪词
- 4) 利用AI总结：可以描述事件给AI来找出背后的情绪！

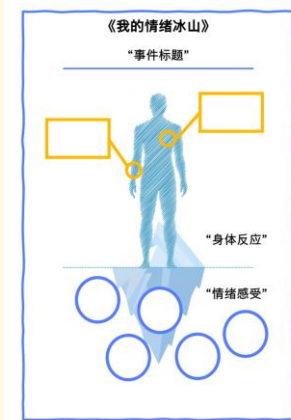
我最近和一个长辈聊天很不愉快，最后她愤愤地扔了一句话给我说“你自己看着去吧，后果自己负责”。听到她说这句话的瞬间，我突然右耳耳鸣，心跳加快，四肢颤抖浑身发热，一句话都说不出来。你觉得人在这种情况下，可能会产生情绪感受？

那种瞬间真的太窒息了，又慌又闷还带着委屈，完全被情绪困住了。

人在这种被长辈强势否定、还被摞下狠话的场景里，大概率会有这些情绪感受：

- 强烈的无助感，明明可能想解释或沟通，却被一句话堵死，连开口的机会都没有；
- 委屈和憋屈，觉得自己没被理解，还被强硬地扣上“要承担后果”的帽子，情绪无处释放；
- 紧张和焦虑，长辈的态度带着压迫感，会不自觉地担心“后果”到底是什么，越想越慌；
- 可能还有一丝愤怒，被这种不尊重的沟通方式刺痛，但又因为对方是长辈，没法发作，只能憋在心里。

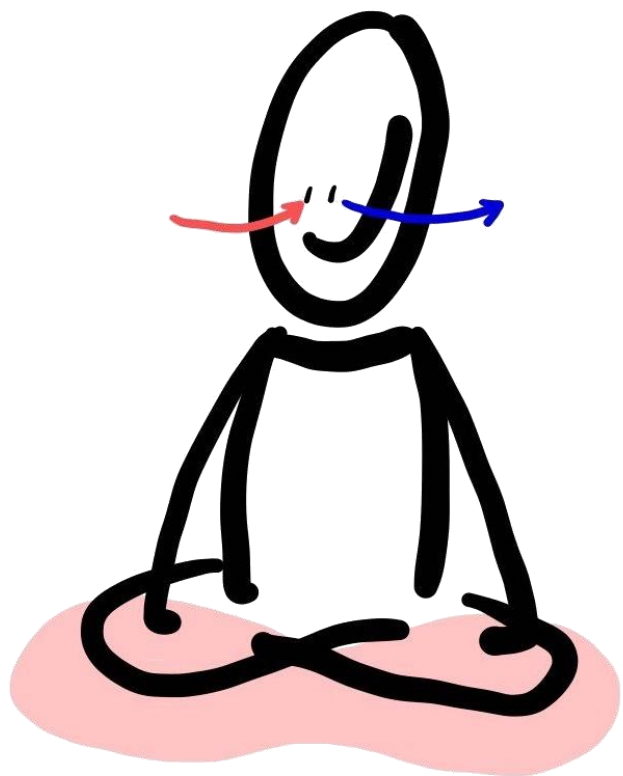
这些情绪堆在一起，身体才会给出耳鸣、心跳快的反应，完全是应激状态下的正常表现。要不要我帮你整理一套温和又坚定的回应话术，下次再遇到类似情况，既能不激化矛盾，也能表达自己的感受？



## 《我的情绪冰山》 练习模板



## ● 情绪练习2：保持呼吸



练习2次微笑呼吸：

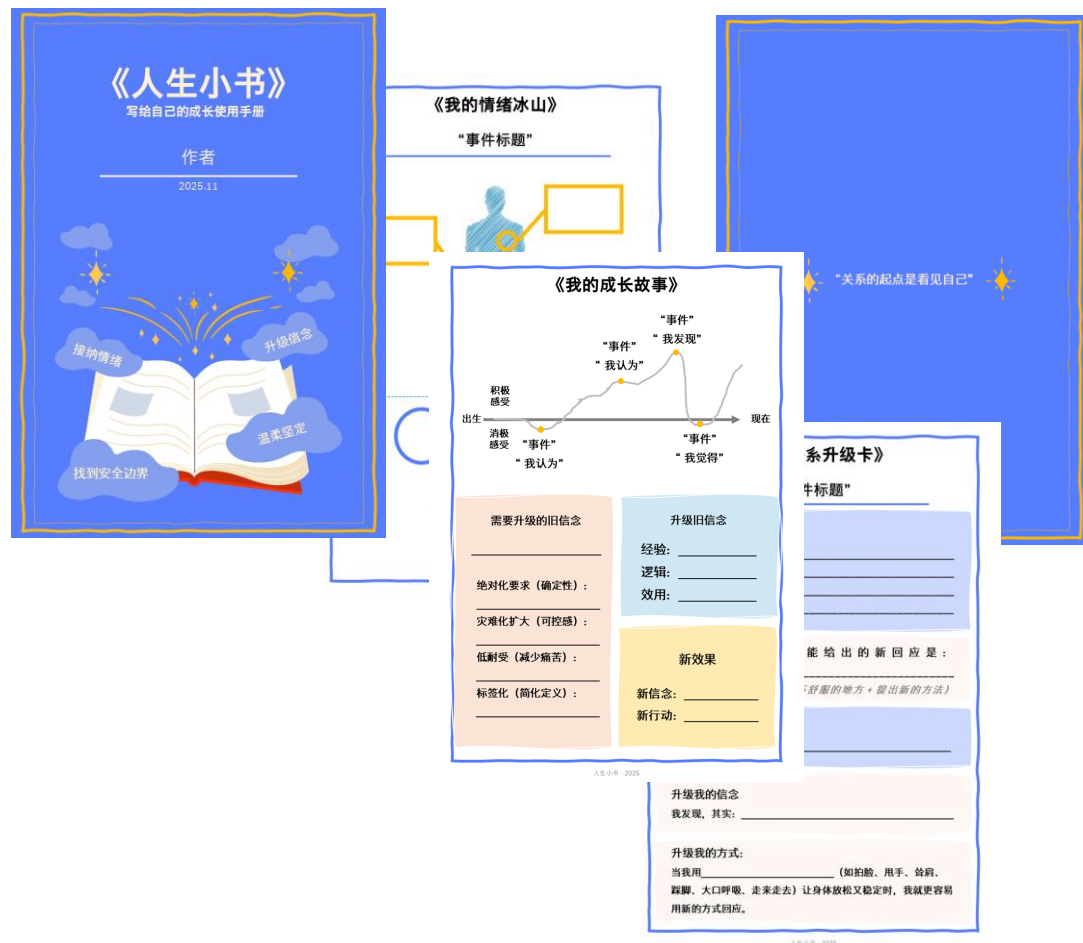
1. 在安静的地方坐定
2. 放松肩膀，保持微笑
3. 吸气1-2-3-4，呼吸1-2-3-4
4. 20个来回/次

练习完，感受一下身体的变化~

# 2 在故事里看见自己

- 故事和信念 -

# ● 人际关系实战营：在关系里看见自己



02

在故事里看见自己

- 记忆中的人生是由什么构成？
- 情绪的背后藏着哪些需求？
- 当需求没被满足时，信念会出现“保护我们”
- 这些信念会过时吗？
- 升级信念，打破过时的保护壳！
- 2个信念练习



# ● 记忆中的人生是由什么构成的？



## 体验

经历 / 故事

## 感受

情绪 / 肢体

## 意义

信念 / 认知

# ● 情绪背后藏着哪些需求？\*



# ● 当需求没被满足时，信念会出现“保护我们”

## 经历

从小在和家人讨论事情时，只要我表达不同意见，就会被打断、被否定，甚至被说成‘顶嘴’。

## 没被满足的需求

- ❑ 被当做‘小孩’，被忽略。
- ❑ 想被当成一个平等的、有观点、可以表达的人

## 需求被压抑时的情绪

- ✓ 愤怒：为什么不能听我说？
- ✓ 委屈：我明明有理，为什么没人愿意听？

## 身体上的反应

- 涨红的脸 + 说不出的话 + 握紧的拳头（挥舞）

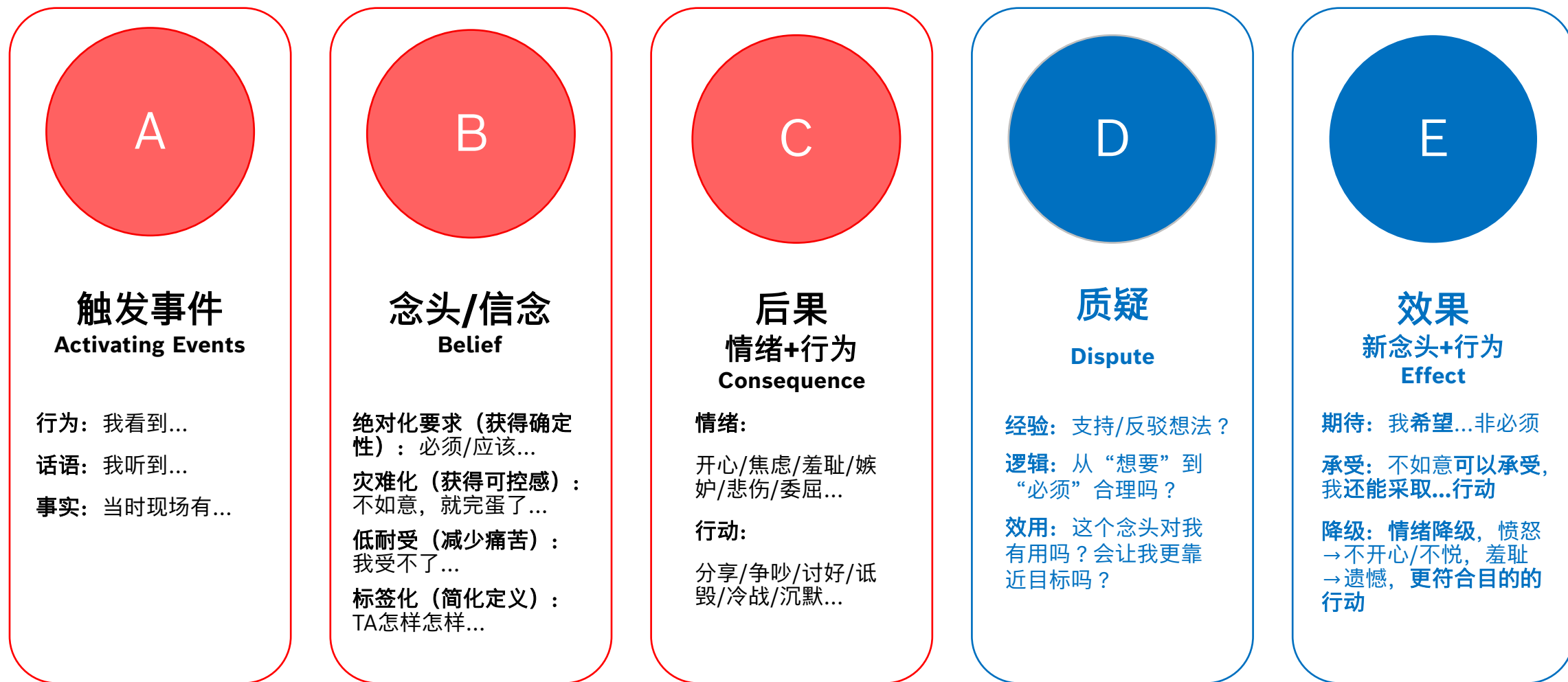


## 形成保护性信念

- ✓ 家庭：表达观点代表顶嘴，大人情绪强势，我习惯沉默来规避风险（表达是危险的）
- ✓ 社会：年纪小的人观点不重要，不表达观点是懂事的表现（沉默是成熟的）
- ✓ 自我：我说不过别人的，说了也没用，还是闭嘴更安全。



# ● 这些信念会过时吗？\*



# ● 升级信念，打破过时的保护壳！ \*

A

## 触发事件 Activating Events

开会时，我表达了不同意见，却被同事打断、否定了，我很想继续说，但对方态度很强硬，我只能停下来不说了。

B

“被触发的信念”  
我说过别人的，说了也没用，还是闭嘴更安全。

低耐受（减少痛苦）：  
如果继续说，还会被打断，我受不了这种感觉，还是不说了

绝对化要求（追求确定性）：别人必须听并接受我的意见才是尊重

标签化（简化）：我就是不擅长争论的人

C

## 后果 情绪+行为 Consequence

情绪：

生气：为什么不听我说完  
委屈：我明明是有道理的  
无力：我根本说不过别人

行动：

脸红、喉咙紧、会上不再发言、会后独自生闷气，并**继续自我否定**

D

## 质疑 Dispute

经验：我每次表达都会被打断吗？有没有被认真听完的时候？

逻辑：对方打断我，是我说的没道理，还是他着急要做决定或者习惯问题？

效用：“不说就安全了”真的帮到我了么？还是让我错过了很多被看见的机会？

E

## 效果 新念头+行为 Effect

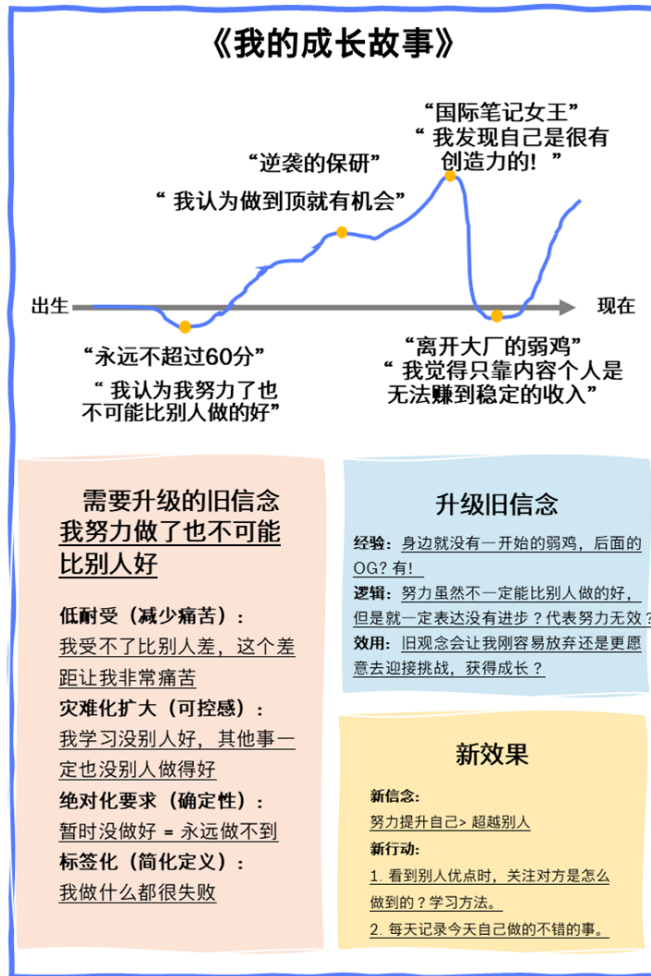
新信念：

承受：表达不同意见不等于顶撞，我完全可以用别的方法让别人听见我的想法。

新行为：

- 会后补充意见到群里：“关于这件事，我还有一个想法”（表达 > 赢）
- 被打断时，说“我先把这句话说完，再听听大家的想法”

# 信念练习1：看到自己的故事



人生小书 · 2025

## 《我的成长故事》

- 1) 画轴：横轴时间，纵轴感受。
- 2) 事件回顾：标记对你影响深、有明显情绪的事，起个标题
- 2) 升级旧信念：挑选一个“偶尔卡住”且你愿意升级的小信念
- 3) 使用AI升级：把事件描述给AI帮忙总结旧信念并升级旧信念！

旧观念提示词：“如果用ABC疗法的绝对化、灾难化、低耐受和标签化来梳理“xxx”的想法，会演变成哪些信念？”

升级旧观念提示词：“如果让你用ABC疗法中的经验、逻辑和效用来质疑这些旧观念，你会怎么说？”

新效果提示词：“如果我想要升级这些旧观念，给我一个核心的新观念，和一些可以做的微小新行动。”

这个梳理角度很精准，“我努力了也不可能比别人做好”本身就被默认和定义，用ABC疗法的四个维度拆解，会延伸出这些具体信念：

1. 绝对化信念  
“无论我怎么做，都达不到别人的水平”，把“暂时没做好”变成“永远做不到”的绝对结论。  
“别人天生就比我强，我再努力也不可能追上”，否定努力的变量，只认“天生差异”的绝对化设定。
2. 灾难化信念  
“我比别人做得差，就意味着我是个失败者”，把“某件事没做好”放大成“整个人生的失败”。  
“如果比别人做得差，以后不管做什么都会输”，从“失败考不好”延伸到“人生全是输”，过度放大单一事件的负面影响。
3. 低耐受信念  
“我根本受不了自己比别人差，这种落差太痛苦了”，无法接纳“暂时落后”的状态，对落后的耐受能力极低。  
“只要比别人比我做得好，我的努力就没有意义”，不能容忍“不是第一”“不如人”的结果，觉得只有超越别人才算有价值。
4. 标签化信念  
“我是个‘不如别人’的人”，把“某件事的失败”当成“自己的固有标签”，忽略能力的可变性。  
“我是个‘努力没用’的废物”，用负面标签概括自己，把具体事件的失败上升到自我价值的质疑。

如果让你用ABC疗法中的经验、逻辑和效用来质疑这些旧观念，你会怎么说？

核心信念：用经验、逻辑、效用三维度拆解，能更清晰地看到信念的片面性，帮你需要客观的认知。

经验拆解：用过往事实拆解“绝对化”  
回忆过往经历：你小学时成绩考满分，是因为你本身就很优秀，不是“努力没用”——平时的数学学习中，有没有“努力就能超越”过成绩比你差的小考？这些就是“努力有效”的实际证据。  
追溯他人成长：身边有没有人一开始不如你，后来通过持续努力考上重点大学的样子？这打破“永远追不上别人”的绝对化结论。  
区分“暂时”与“永远”：你当下“没比别人好”是特定场景（比如某次考试、某个阶段）的结果，不是一生的结论。过往经历一定有“当下不如你但后来更好”的情况。

逻辑拆解：拆解“灾难化”“标签化”的漏洞  
反驳“努力没用”的逻辑：“努力”是改变处境的重要变量，而“比别人好”受天赋、基础、资源等多种因素影响，不能因为“没超过别人”就否定努力的内涵——就像跑步，你努力训练后速度提升了，只是别人可能跑得更快，不代表你努力无效。  
打破“标签化”的逻辑：“某件事没做好”和“我是没用的人”没有必然联系。失败考不好不代表你是“不如别人”，只是你在这个领域的表现暂时不好，不能用单一事件来定义整个人生。  
纠正“灾难化”的逻辑：“比别人做得差”只是一个具体结果，不会延伸到“人生全输”，失败只是小学阶段的一件事，后来的学习、生活中，你肯定在其他方面有过“比别人做得好”的经历，证明单一事件无法决定全部。

效用拆解：验证旧信念的“无用影响”  
旧观念的实际效果：“我努力了也不可能比别人好”会让你放弃努力，遇到困难就退缩，错过成长机会；还会引

如果我想要升级这些旧观念，请给我一个核心的新观念，和一些可以做的微小新行动

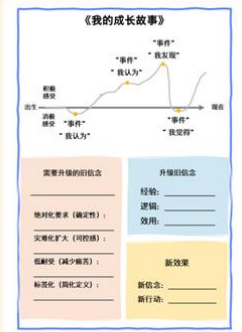
核心新观念：“我的价值不在于‘比别人好’，努力的意义是提升自我，而非超越他人。”

微小新行动（强制执行，无压力，每天/每周可落地）

1. 每天记录1个“自我进步点”：不用和别人比，只看自己当天的提升（比如“今天一道数学题比昨天快了5分钟做完”“这次错题比上次少1道”），强化“自我成长”的认知。
2. 给“努力”做“效果验证”：每次付出后，别盯着“有没有超过别人”，而是写1句具体反馈（比如“今天花30分钟练习错题，现在同类题都解得更熟练了”），看见努力的实际价值。
3. 遇到“想和别人比”时，立刻做“认知切换”：心态默念新观念1遍，再问自己“我现在比上周/上个月的我，进步了什么？”，把注意力拉回自身。
4. 每周做1次“小挑战”：选1件比之前“难一点但能完成”的事（比如多做1道拓展题、尝试1种新解法方法），完成后告诉自己“我又突破了过去的自己”，积累成就感。
5. 用“中性态度”替代负面标签：当心里冒出“我不如别人”时，立刻换成“我在这件事上暂时还没达到预期，再试试调整方法”，避免用绝对化的负面词汇定义自己。

这样做不用费太多精力，却能慢慢把“和别人比较”的旧惯性，换成“关注自我成长”的新思维。不要问我你是哪一位每周新行动打卡表，把行动拆分成具体的时间和步骤，让你更易坚持？

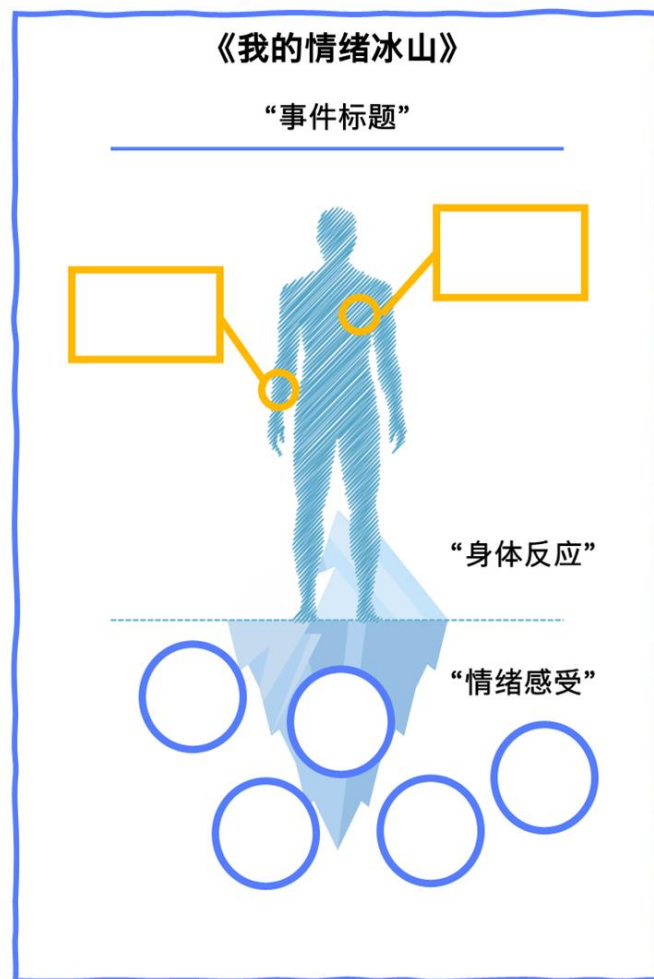
也就是 努力提升自己，超越别人



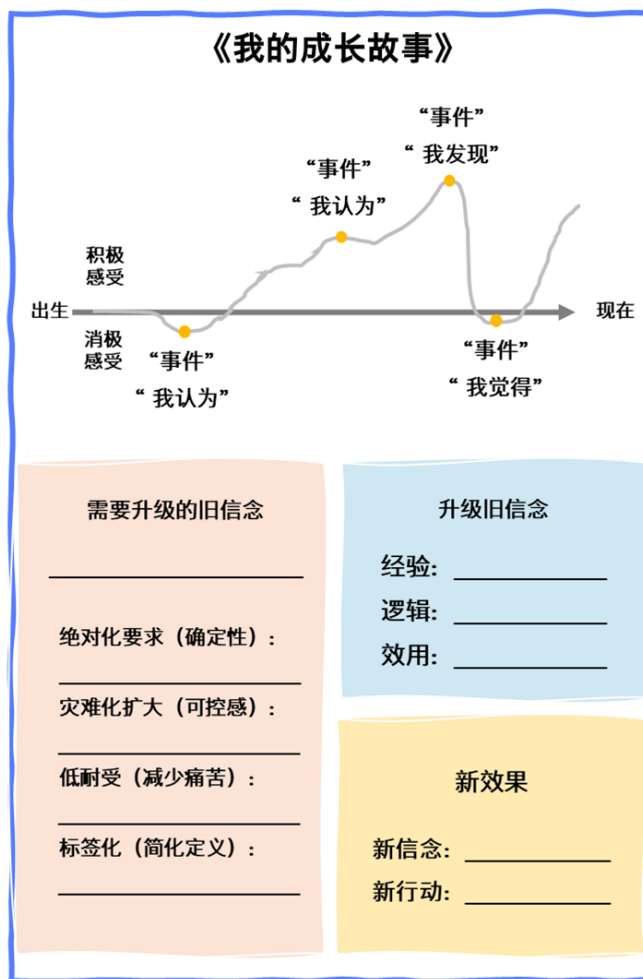
《我的成长故事》  
练习模板



# ● 信念练习2： 分享自己的故事



人生小书 · 2025



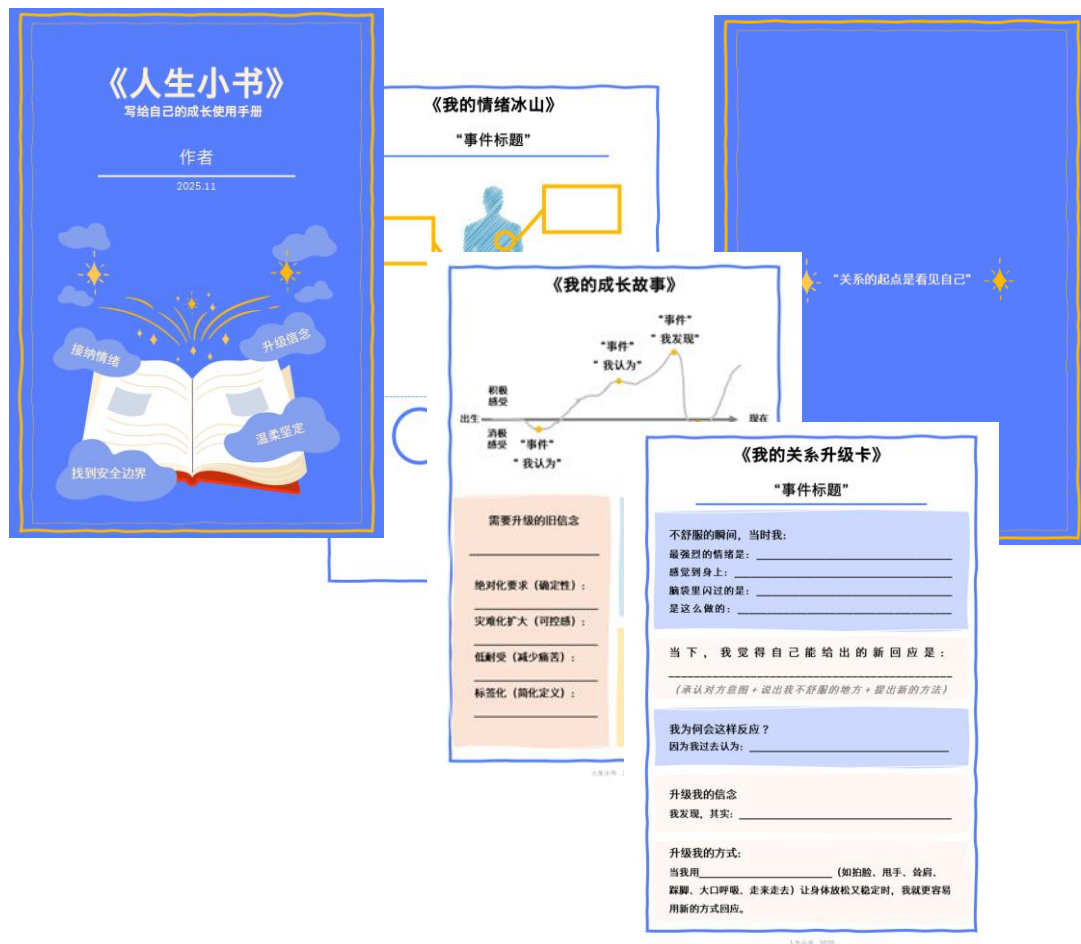
人生小书 · 2025

和朋友/家人分享以下两个练习：

- 《我的情绪冰山》
- 《我的成长故事》

听听他们的反馈  
下节课分享哦！

# ● 人际关系实战营：在关系里看见自己



01

在情绪里看见自己  
(识别情绪、调节情绪)

02

在故事里看见自己  
(讲述故事、看见信念)

03

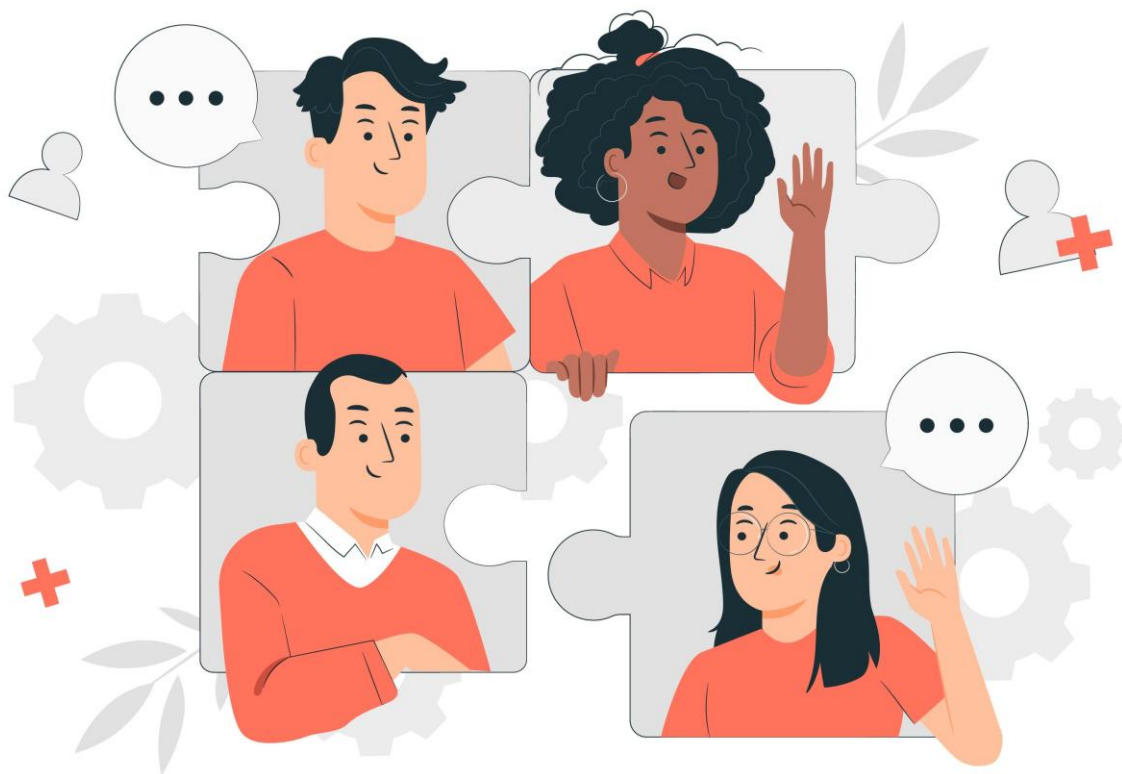
在安全范围里看见自己  
(罗列边界、合理表达)



# 未来新工匠 博世职业教育人才公益培育计划

Future Craftsmen Bosch Vocational Education Talent  
Charity Cultivation Program





# 人际关系实战营

- 书写自己的人生小书 -



扫码入课程群  
获取直播链接  
赢取课程礼物



# ● 人际关系实战营：在关系里看见自己



01

在情绪里看见自己  
(识别情绪、调节情绪)

02

在故事里看见自己  
(讲述故事、看见信念)

03

在安全范围里看见自己  
(罗列边界、合理表达)



扫码入课程群  
获取直播链接  
赢取课程礼物



# ● 今日导游



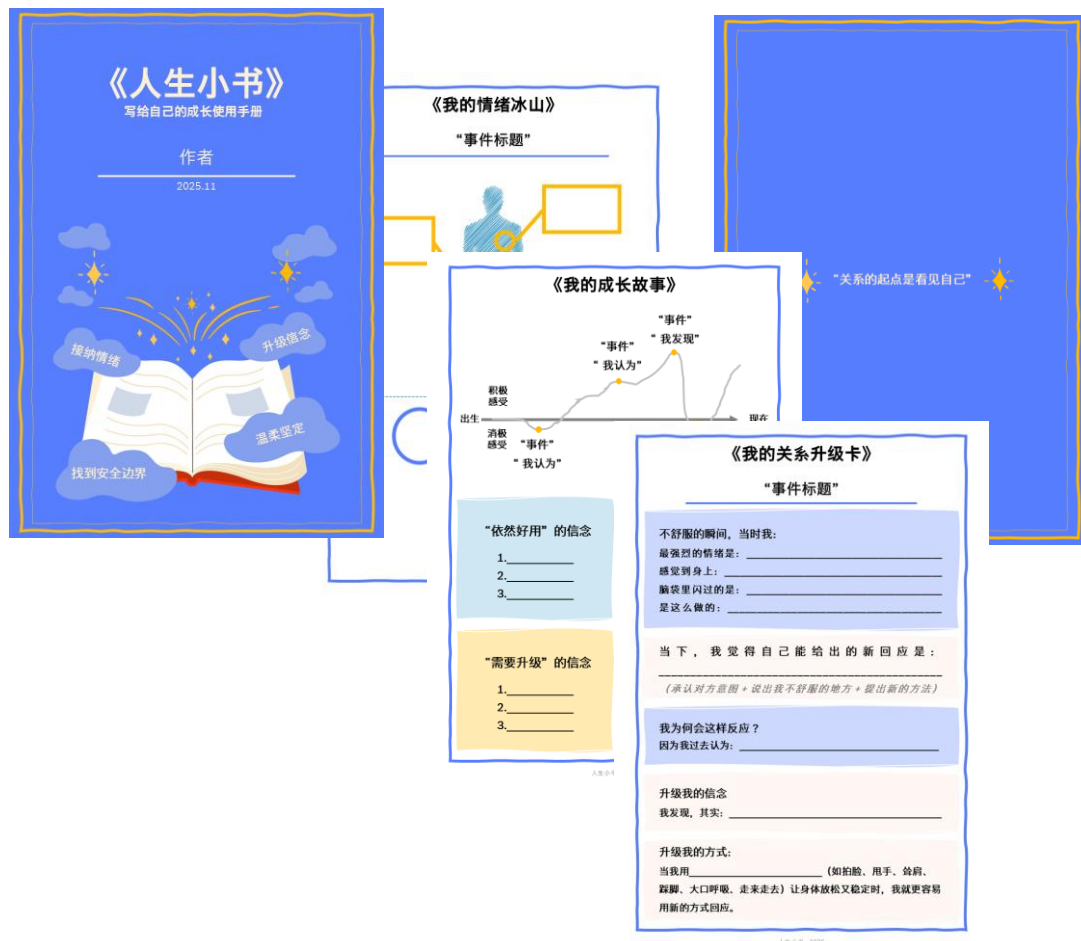
庄琛 Jamie  
益优青年中心  
学习与发展经理

制造业领导力培训督导  
国家二级心理咨询师  
认证视觉引导师  
认证瑜伽老师  
即兴剧演员

# 3 在安全范围里看见自己

- 原来我可以这样说想要什么 -

# ● 人际关系实战营：在关系里看见自己



03

在安全范围里看见自己

- 原来关系也分...和...?
- 感到“心累”是因为...
- “不舒服”的一瞬间...
- 我可以安全的拒绝？
- 要升级...和...和...
- 2个边界练习



# ● 原来关系也分 “充电宝” 和 “耗电王”

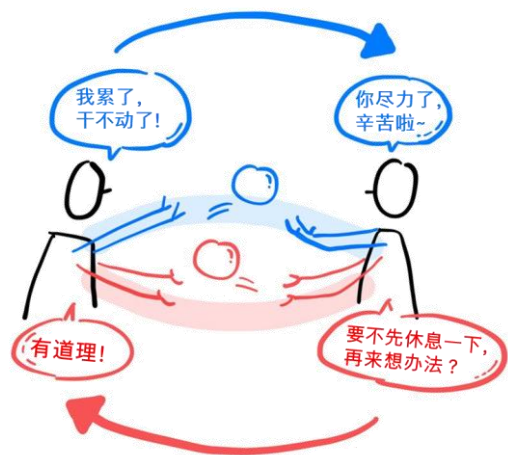
## 长期彼此充电的 +++ 滋养型 +++

不随便打断  
(愿意听你说)

“上次你说...”  
(记得你的事)

“下次早点会更好”  
(说话不扎心)

“也许可以这样”  
(一起想办法)



轻松

踏实

有力

## 让对方一直掉电的 --- 消耗型 ---

“你怎么又这样？”  
(开口就否定)

“我不是这意思，  
你想多了”  
(只管解释自己)

一不开心就消失  
(情绪一来就躲)

翻黑历史  
(爱拿你当消化)



压抑

硬抗

心累

# ● 感到“心累”是因为，边界被突破了

身体/空间

“别睡了，和我们出去通宵吧，困了再说！”

价值观/决定

“就这么办，别想那么多，就按我说的做！”

时间/精力

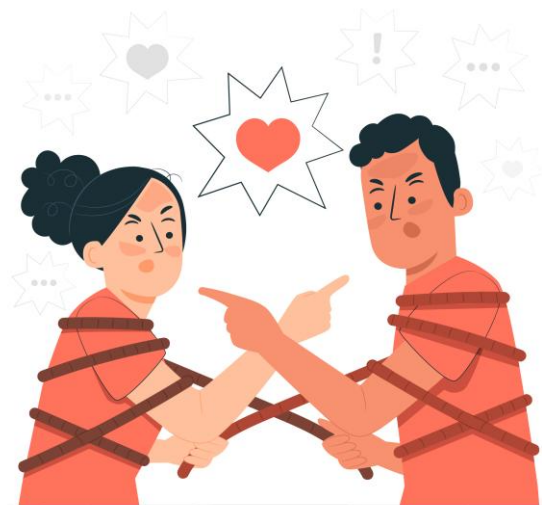
“先别学习了，陪我说说话，人家现在不开心！”

情绪/心理

“你现在就的跟我说明白，你到底怎么想的？”

资源  
(钱/忙/人脉/信息)

“你再帮我一下呗，反正对你来说这太简单了！”



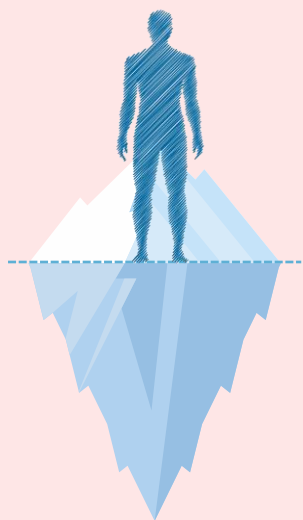
# ● “不舒服”的一瞬间，身体开始保护你了

最近让你有情绪波动的一件事？

你的感受

你的反应

“感到不舒服的瞬间是...”



“身体明显感觉到...”

“我的情绪是...”

“我冒出了这样的念头...”

“于是，我说了...”

“于是，我做了...”

# ● 我也可以安全地拒绝越界行为

## 01 不破裂 关系安全

表达理解/肯定  
降低紧张气氛

承认对方的意图  
表达感谢

- 我知道你是好意。
- 谢谢你关心我。

## 02 不委屈 我有边界

表达自己的状况  
对事不对人

说出让我不舒服的地方  
说出我的感受

- 但你刚才那样说，我听了不太舒服。
- 你刚才的语气让我感觉很有压力。

## 03 不攻击 有新方法

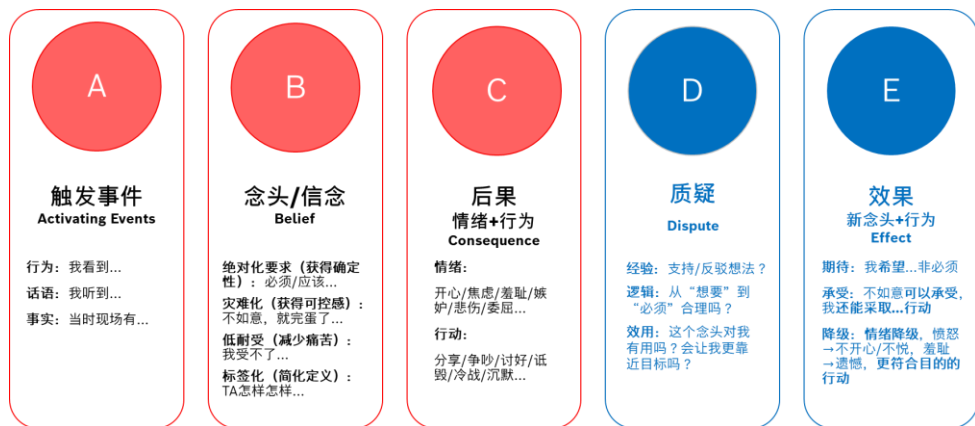
提出新方式  
不再消耗地回应

调整：换一种方式  
延迟：晚一点、慢一点

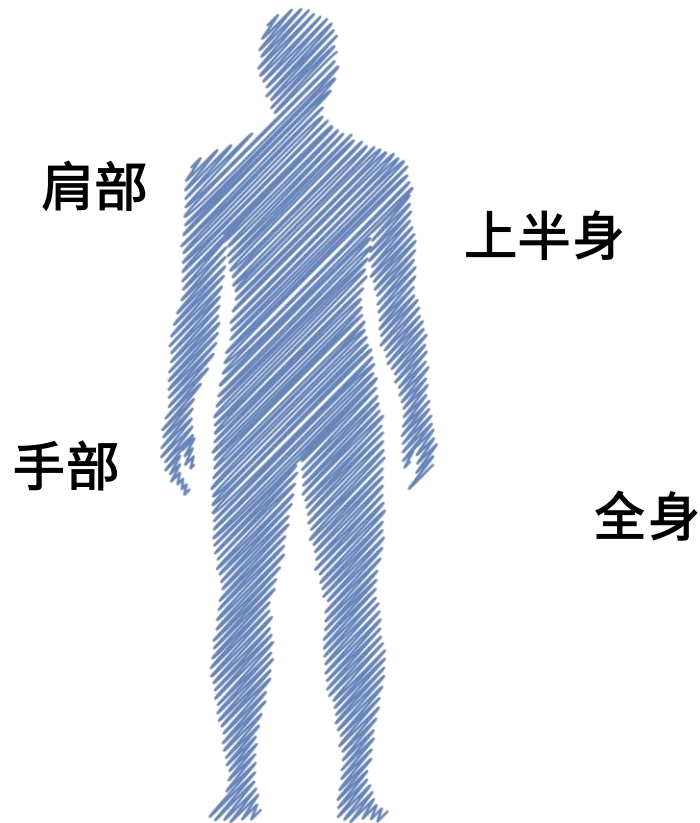
- 可以让我先缓缓，等一下再讨论这件事吗？
- 这件事我需要想想再答复你，可以吗？



# ●不只是升级行为，还要升级信念和身体



用情绪ABC模型升级信念  
(继续联系，不断升级)



呼吸 + “紧紧松松”，刷新身体感受  
吸气 - 憋气 - 呼气

# ● 边界练习1：当下的行动升级

## 《我的关系升级卡》

“突然就听不见了”

不舒服的瞬间，当时我：

最强烈的情绪是：震惊、愤怒

感觉到身上：耳鸣、浑身发热、颤抖

脑袋里闪过的是：凭什么这么说我？！

是这么做的：摔门、和先生诉苦

当下，我觉得自己能给出的新回应是：  
深呼吸，发消息“我知道你担心我的身体，但是你说后果自负让我特别紧张。我觉得如果有不同想法，可以慢慢说，你能先告诉我具体担心什么，我也把我怎么想的告诉你，我们一起聊？”

我为何会这样反应？

因为我过去认为：长辈说狠话就是否定我，我不能反驳，也不能释放情绪，只能用极端方式逃离。

升级我的信念

我发现，其实：长辈说狠话是她的情绪或关心的表达，不等于否定我，我可以温和表达感受，不必压抑也不必极端逃离。

升级我的方式：

当我用甩手、大口呼吸、走来走去让身体放松又稳定时，我就更容易用新的方式回应。

人生小书 · 2025

## 《我的关系升级卡》

- 1) 回忆写标题：最近和别人相处不舒服的瞬间，写成标题
- 2) 写旧反应：情绪、身体、念头、实际反应
- 3) 给出新回应：再发生一次，可以怎么做？
- 3) 写出旧信念：找到自己过去的想法。
- 4) 升级信念：这件事还可以这么看？
- 5) 升级身体和方式：哪些动作让自己稳定？
- 6) AI助力：描述情况，请AI总结和建议。

识别旧方式提示词：我最近遇到一件事...，在...瞬间我特别不舒服，身体感到...情绪是...，所以我做了...，从上面的描述可以推出我有什么旧信念？如果我可以肯定对方意图、说出让我不舒服的点和可能的新方法，我可以怎么做？

《我的关系升级卡》

“事件标题”

不舒服的瞬间，当时我：

最强烈的情绪是：\_\_\_\_\_

感觉到身上：\_\_\_\_\_

脑袋里闪过的是：\_\_\_\_\_

是这么做的：\_\_\_\_\_

当下，我觉得自己能给出的新回应是：\_\_\_\_\_

（承认对方意图，说出我不舒服的地方，提出新的方法）

我为何会这样反应？

因为我过去认为：\_\_\_\_\_

升级我的信念

我发现，其实：\_\_\_\_\_

升级我的方式：

当我用\_\_\_\_\_（如甩手、甩手、跺脚、跺脚、大口呼吸、走来走去）让身体放松又稳定时，我就更容易用新的方式回应。

《我的关系升级卡》  
练习模板

## ● 边界练习2：持续升级感受

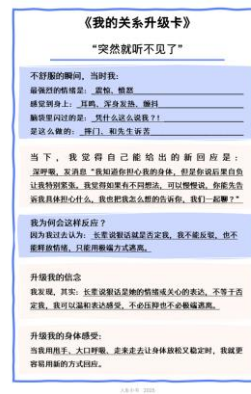
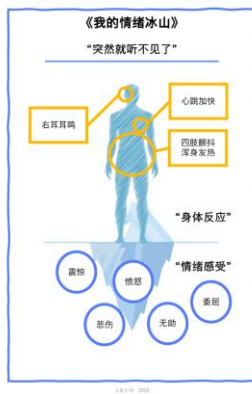
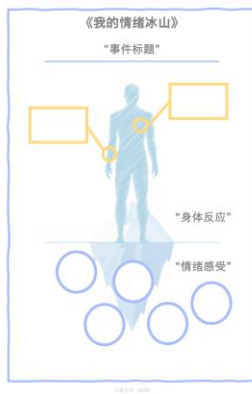


练习2次“紧紧松松”：

1. 在安静的地方坐定
2. 放松肩膀，呼吸配合动作
3. 吸气 - 憋气收紧 - 呼气放松
4. 动作顺序：手-肩-上半身-全身

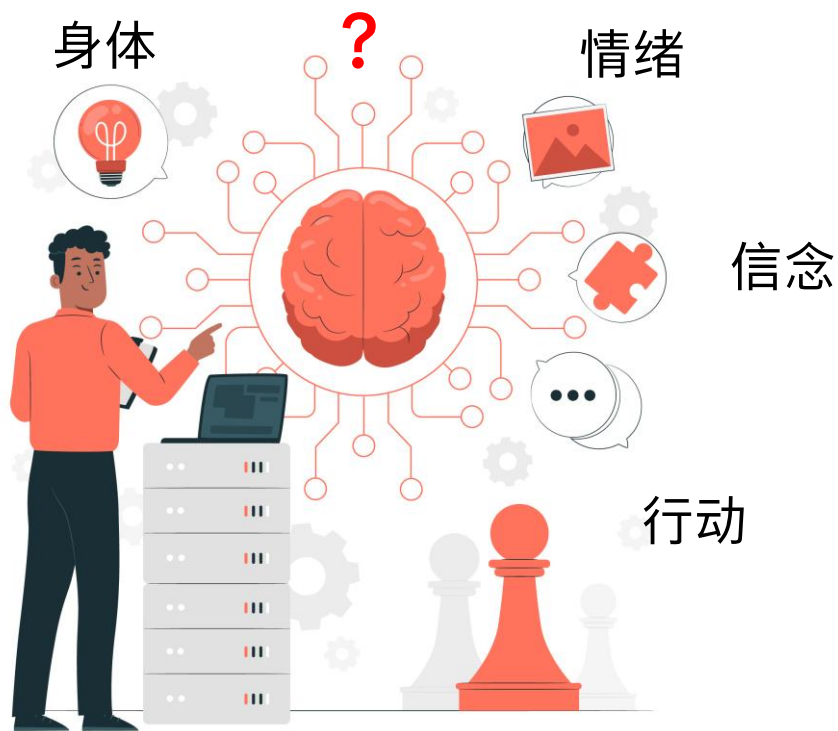
练习完，感受一下身体的变化~

● 恭喜你!





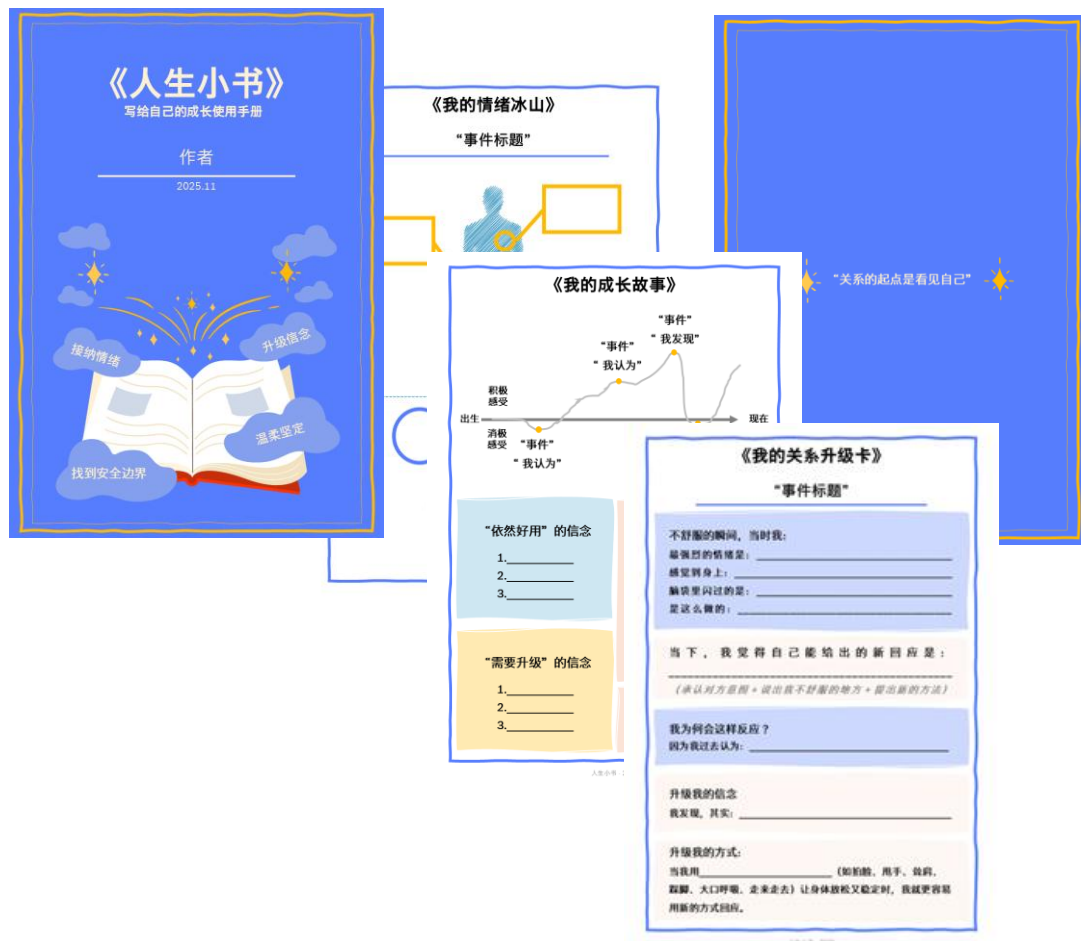
# ● 人际关系：不只是技巧，更是成长过程



接纳和展现真实的自己



照顾自己和他人



# 人际关系实战营

## - 书写自己的人生小书 -



扫码入课程群  
提交个人作业  
赢取课程礼物



# 未来新工匠 博世职业教育人才公益培育计划

Future Craftsmen Bosch Vocational Education Talent  
Charity Cultivation Program