

# 交易情绪管理研讨会会议议程

2022 年 11 月 19 日到 20 日

中国宜春

时间	内容
第一天 11 月 19 日 日上午 演讲者：汪滔	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 意识和无意识</li><li>➢ 禅的定义，意识和无意识</li><li>➢ 西方心理学的观点</li><li>➢ 现象学</li><li>➢ 觉察</li></ul>
第一天 11 月 19 日 日下午 演讲者：谭骏	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 觉察的基本要素讨论</li><li>➢ 觉察连接，观呼吸，慢走等</li><li>➢ 什么是觉察 (awareness) ?</li><li>➢ 各种具体情况</li></ul>
第二天 11 月 20 日 日上午 演讲者：吴绮敏	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 看清当下</li><li>➢ 念头和欲望的干扰</li><li>➢ U 型理论的观点：i-in-me, i-in-it, i-in-you, i-in-now</li><li>➢ 当下：周边视线，过去现在和未来的关系，选择性注意</li></ul>

	➤ 另一个视角看觉察
第二天 11 月 20 日下午 演讲者：李敏	■ 管理情绪 ➤ 情绪的生理心理学意义 ➤ 情绪对金融市场和从业人员的影响 ➤ 中正的价值和意义 ➤ 中正练习：中正相连，打手机游戏，镜子舞蹈，第三视角抽离等