

# 交易情绪管理系列研讨会第五期

## 会议议程

2024年3月2日到3日

中国上海

时间	内容
第一天 3月2日 上午	<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 3月2日 下午	<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 3月3日 上午	<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></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 当下：周边视线，过去现在和未来的关系，选择性注意</li> <li>➤ 另一个视角看觉察</li> </ul>
<p>第二天 3 月 3 日</p> <p>下午</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 管理情绪</li> <li>➤ 情绪的生理心理学意义</li> <li>➤ 情绪对金融市场和从业人员的影响</li> <li>➤ 中正的价值和意义</li> <li>➤ 中正练习：中正相连，打手游戏，镜子舞蹈，第三视角抽离等</li> </ul>