

交易情绪管理系列研讨会第六期

会议议程

2024年4月13日到14日

中国上海

时间	内容
第一天4月13日 上午	<ul style="list-style-type: none">■ 意识和无意识➤ 禅的定义, 意识和无意识➤ 西方心理学的观点➤ 现象学➤ 觉察
第一天4月13日 下午	<ul style="list-style-type: none">■ 觉察的基本要素讨论➤ 觉察连接, 观呼吸, 慢走等➤ 什么是觉察 (awareness) ?➤ 各种具体情况
第二天4月14日 上午	<ul style="list-style-type: none">■ 看清当下➤ 念头和欲望的干扰➤ U型理论的观点: i-in-me, i-in-it, i-in-you, i-in-now

	<ul style="list-style-type: none">➤ 当下：周边视线，过去现在和未来的关系，选择性注意➤ 另一个视角看觉察
第二天4月14日 下午	<ul style="list-style-type: none">■ 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