《压力与情绪管理》：

我们渴望变化，却又害怕改变。

我们寻求独立，却又恐惧孤单。

我们挑战未知，却又安于当下。

我们祈求真相，却又逃避现实。

人是奇怪的物种，在内与外，变与不变，确定与不确定，得与失之间纠结、徘徊、挣扎，被欲望驾驭，被情绪绑架，被压力勒索！

你或许在为保研发愁，为找工作担忧，为失恋悲伤，为前途焦虑，你或许不禁要问，我到底怎么了？为什么儿时的快乐荡然无存？

这一门课中，我将带领你从生命科学的角度去认识压力，去解码七情六欲，去探索身体和大脑的压力与精力管理法则。

压力和情绪本身并不是问题，但我们应对压力与情绪的状态影响着我们看待这个世界的方式，决定着我们的认知模式，更预测着我们余生和这个世界的故事。

期待你加入压力与情绪管理的学习，让我们一起用感官去聆听，用身体改变行为，用语言转变信念，和所有你厌恶地建立正向链接，将问题转变成资源，发掘你从未触碰到的，潜意识中那股最强大的暗能“亮”。