**《宅家情绪诊疗室》参考答案**

**任务四：课后练习**

1. -5 DBDAC

6.（1）是一种负面情绪。适度的负面情绪，可以帮助我们适应突发事件，找到解决问题的方法；但持续地处于负面情绪状态（或消极情绪），则可能危害我们的身心健康和人际交往。

（2）①改变自我认知；②转移注意；③合理宣泄；④放松训练