
《管理者的压力与情绪管理》

【课程背景】

世界知名办公方案提供商雷格斯公司去年对 1.6 万名职场人士调查，发布了最新调查结果：中国大陆职工认为自己工作压力大的占 75% 以上，大大超过了全球平均值 48%。中国上班族在过去一年内所承受的压力，位列全球第一，是不折不扣的“压力大国”，亟需有人为它开出合适的药方。

据权威估算，在美国，企业员工因压力造成的经济损失每年超过 1500 亿美元，主要源自员工经常的旷工旷职、岗位倦怠、心不在焉而导致服务生产缩减。在英国，多达 60% 的旷工旷职和每年高达 300 亿英镑的工业损失被确信由与压力有关的疾病造成。中国职场的压力损失更加不容乐观，虽然缺少明确统计，但可以预测：跟美国英国相比，有过之而无不及。

压力情绪管理的过程，实际上是一个人的心理成长的过程。越是管理成本高的冒险，越值得企业高层慎重以待。心理成长为企业打开一个相对安全的空间，让管理者和员工可以以较低的成本保障其身心健康。

对未来充满迷茫和不确定性，激烈的社会转型与市场竞争，这种压力势必传导在干部员工身上，使他们倍感心理困扰，让企业管理面临越来越大的风险。。企业应加快从人本理念出发，给予员工更多的人本关怀，提升其心理资本与压力的自我调适能力，使之成为身心灵健全的企业人。力压，作息无常，

【课程收益】

- 关注学员生理、认知、情绪与行为的平衡，通过“互动-练习-生发”，在学员行动表现中建立对压力新的认知调适模式，张力更强、效果更佳。
- 内容设计特别的结构化，不仅“从工作角度观察工作”，更从生活中来，到工作中去，把工作与生活有机融合，激发学员为自己生命质量而学的发散思维。
- 始终散发浓郁的人文主义关怀，讲师富有感染力的语言表达和情感投入，配以经典个案、量表测试、心理图片、实验视频、心理小练习等多元互动手段，令培训具有强烈的觉知力。讲师更像一位催化师，真性情、身边事、寻常话，挖掘和尊重学员的内驱力，使学员在完全放松的情绪下专注于觉察与成长。

【课程时间】

2 天(6 课时/天)

【课程对象】

央企国企/民企外企中高层管理者

【工具使用】

《生活应激量表》、《A、B 型人格测试》、《信念提升自助单》、《盖洛普工作投入测试》、《学以致用行动表》

【课程内容】

第一讲：了解自己的压力状况

一、高度重视职场压力

1. 你的压力源（数据分析）
2. 产生的生物学、社会学机制

测试：压力类型简易量表

- 身体压力型
- 情绪压力型

■ 人际关系压力型

二、职场十大压力源分析

三、国人对压力的三大误解（配科学图片）

四、消极压力在生理/认知/情绪/行为上的具体反应

案例：《某企业员工张某神经衰弱原因分析》

五、职场需要哪些积极压力？

心理实验：国际积极心理学界对压力的重新认识

第二讲：压力管理的基本策略与操作实务

一、压力面前，你想做哪个？

二、提升个人生理减压的十大良方

三、情绪放松训练：

1. 横膈膜呼吸法
2. 六秒 QR 反应法
3. 宣泄与转移
4. 情绪心象法
5. 两流法
6. 古典音乐疗法

四、心理认知调解练习：

1. 人类思维妙化
2. 自我对话
3. 重塑信念法（信念提升自助法）
4. 改译法
5. 换框法
6. 理性攀比法
7. 极端思考法

图片测试：

五、改变行为应对压力

1. 强化快乐法
2. 选择性遗忘
3. 断舍离法
4. 亲社会行为法
5. 主动求助法
6. 以压抗压法

练习环节：

第三讲：健全心智模式，管理负面情绪

一、《黄帝内经》对情绪的基本理解

二、情绪的生物学、心理学深度解析

三、管理情绪≠控制情绪

心理实验：冲动控制障碍

四、积极心智模式与消极心智模式技术分解

1. 代偿与升华
2. 脱敏与满灌
3. 转移与安慰
4. 理智与辩证

五、管理情绪三大杀手：生气、焦虑、嫉妒

1.管理生气

- 食疗与抑制
- 护肝与调经
- 正常化技术
- 内忍功与内春功

2.管理焦虑

- 判断焦虑的有效或无效
- 接纳不确定性
- 理性对待成败得失
- 写出焦虑——用情感，不用焦虑
- 知其所止

3.管理嫉妒

- 理性法
- 转移法
- 推动法
- 超越法

小活动：推手

六、管理者心理防御机制构建

- 1.不成熟心理防御机制
- 2.较成熟心理防御机制
- 3.成熟心理防御机制

小互动：有人踩你

第四讲：工作的持续投入与沉浸体验

一、工作为什么会令人痛苦？

测试：《盖洛普工作投入测试》

二、为什么要倡导工作投入？

- 1.防止职业倦怠提前
- 2.防止成为“橡皮人”

3.防止健康状况出现偏差

案例：小张为何成为老张？

三、职业不良个性判断与行为纠偏

- 1.偏激极端个性与纠偏
- 2.完美主义个性与纠偏
- 3.拖延症个性与纠偏
- 4.抱怨成瘾人格与纠偏
- 5.过度敏感人格与纠偏

四、工作持续投入，个人能做什么？

- 1.价值认同+开发意义
- 2.综合目标+潜质激发
- 3.专注聚焦+高峰体验
- 4.平衡关系+家庭经营
- 5.鼓励庆贺+美美与共

游戏环节：攒蛋

五、如何防止习惯的回流与反弹？

第五讲：做一个心灵旺盛的职业人

一、心灵旺盛首先是积极乐观的人

- 1.挥别过去：不纠结不可控之结果
- 2.欣赏现在：接纳自我与接纳他人
- 3.期待未来：克服忧愁与斤斤计较

二、乐观主义与悲观主义测试+分享

- 1.@人格与自我实现路径
- 2.绝望型悲观与防御型悲
- 3.技术应用：代偿+接纳+转化

三、乐观与悲观的辩证思维

- 1.灵活的乐观
- 2.盲目乐观的危害
- 3.盲目悲观的陷阱

练习乐观环节：

四、怎样培养管理者乐观的人格特质？

- 1.发现优势+学会遗忘
- 2.理性攀比+接纳遗憾
- 3.三不主义+希望在前
- 4.交换资源+积极行动

五、培育职场幸福力三大行动建议

- 1.成功≠幸福

2.幸福≠快乐

3.个人幸福管理 10 大心理导向

课程回顾总结：未来工作投入趋势将往何处去？

自由配置环节：

1.食物味型与减压自配方

2.心理减压电影推介

3.现代职场 9 大类压力疑难杂症

- 对未来职业规划充满迷茫和焦虑
- 竞争激烈，晋升晋职困难，薪资赶不上物价
- 年龄偏大，体质薄弱，末位淘汰，心存恐慌
- 工作气氛紧张，不进则退，全天候工作状态
- 知识更新飞快，信息爆炸、应接不暇，精神高度紧张
- 工作失误，处理不好上下级或与客户的关系
- 工作负荷大，责任不明确，忙得鸡飞狗跳，出力不讨好
- 机制不合理，心里堵得慌，奖罚失当，管理偏颇
- 工作单调重复，乏味而例行化，丧失自主性……