

# 《压力与情绪管理——基于性格的压力缓释之道》

## 课程背景

- 1、员工感到工作压力越来越大，因工作压力导致的“过劳死”、“跳楼自杀”等情况越来越多，用人单位饱受谴责；
- 2、员工常常感到身心疲惫、力不从心，进而对工作产生厌倦情绪，失去工作的乐趣和生活的动力；
- 3、员工个人的身体素质不断下降，肥胖、疾病等情况增多，生活水平提高，生活质量却不断下降；
- 4、员工个人看不到未来，进而对前途迷惑、迷茫，失去工作的目标和信心，每天上班都在混日子，得过且过；
- 5、员工普遍感觉压力巨大，但缺乏对压力的正确认识，对压力来源不明，对压力排解方式束手无策；
- 6、因员工个性和性格原因，导致组织内沟通不畅、矛盾不断，人际关系紧张。

## 课程收益

- 1、帮助员工正确认知压力，分析压力来源及压力产生的原因；
- 2、使员工认识到适当的压力对工作和生活的积极作用，推动工作进展；
- 3、帮助员工认识到负面情绪对个人工作、生活、生理、心理的影响和破坏，培养员工积极心态；
- 4、从心理学的角度，挖掘情绪的来源，从根本上找到情绪发生的心理动因，起到标本兼治的疏导作用；
- 5、从行为学的角度，了解人的情绪所引发的行为背后的出发点，从而改变因情绪所引致的负面行为；
- 6、在认识情绪的基础上，引入情绪智力，提高认识自身情绪.控制自身情绪状态.认识他人情绪并作为人际交往的指导.激励自己和他人等的能力。
- 7、协助员工认识到性格对个人职业生涯的意义和作用，以及认知自我性格的优点和缺点，以便做到在工作中发扬优点、修正和弥补缺点，提高工作效率和生活质量；
- 8、使不同性格的员工找到适合个人的排解压力和调整情绪的方法；
- 9、帮助员工分析同事、领导、下属性格，增进员工之间的彼此理解，促进团队人际关系和谐。
- 10、使学员具备有效处理压力的技能，让学员了解压力的心理学机制.发现自身的动机和需要.使自我目标从属于组织目标，提高学员处理压力的能力。

## 培训对象：

企业基层员工、中高层管理人员

## 培训形式：

专题讲授+案例分析+互动问答+现场讨论+视频分析+现场答疑

## 培训时间：

1-2天（6H/天）。

## 课程大纲

### 一、破冰游戏——学习，你准备好了吗？

#### 1、案例一：“心在哪里，收获就在哪里”——

反思：你的心，到底在哪里？

延伸：你的心在哪里，是由你的性格决定的。

#### 2、案例二：张王李田的故事——

反思：

（1）思想，真的是可以统一的么？

（2）价值观，一定是你的行为标准么？

（3）你作出判断的依据是什么？

延伸：

（1）不同性格的人，面对同一事情，会有不同的判断和反应；

（2）四个主人公，分别代表四种不同的性格。

### 二、总则：压力和情绪的基础认知

#### （一）什么是压力

1、是对未来的担心、焦虑、甚至恐惧感等负面情绪。

2、根本原因是由于自我价值（自信、自爱、自尊）的不足。

3、由于自我对能力的评估所导致。

#### （二）压力信号

1、情感上

2、智力上

3、生理上

4、行为上

5、“过劳死”10大特征

#### （三）心理，情绪与生理的关系

1、奇妙的水结晶

- 2、视频分享
- 3、“白药效应”
- 4、积极的自我肯定
- 5、轻松快乐的 22 条信念

#### **(四) 情绪压力的真正来源**

- 1、传统意义上的压力源：
  - (1) 工作 (2) 生活 (3) 社会
- 2、真正来源——本人的信念系统！即是我们对事物的观点。
- 3、情绪与生俱来，没有办法！
- 4、情绪是有外界引发和决定的。
- 5、情绪有好坏之分。
- 6、情绪掌控人生
- 7、情绪不是忍耐，便是发作！

#### **(五) 正确认知情绪**

- 1、情绪绝对忠诚可靠
- 2、情绪从来不是真正的问题所在
- 3、情绪是提醒我们在事件中学习
- 4、情绪应该为我们服务
- 5、情绪是经验记忆的必须部分
- 6、情绪就是能力

### **三、正确了解性格、认知自我**

#### **(一) 性格初探：**

- 1、关于性格的集中主要研究方法
  - (1) 星座；(2) 血型；(3) 十六型人格；(4) 九型人格；(5) 四型人格。
- 2、各种性格研究方法的优点；
- 3、各种性格研究方法的缺点；
- 4、各种性格研究方法的适用范围；
- 5、本次课程的理论基础：四型人格介绍

#### **(二) 性格定位：认知你的性格类型**

- 1、情景模拟一：你是内向还是外向？
- 2、情景模拟二：你是理性还是感性？
- 3、通过以上问题，初步判定你的性格；

4、试卷测试：测定你的性格类型。

**延伸：**

1、 你是哪种性格？

2、 你的性格有什么特点？

**(三) 不再神秘：掰开揉碎说性格**

1、表达型：

(1) 表达型性格的人的优点；

案例：如何追求表达型的女孩

(2) 表达型性格的人的缺点；

案例：不是我的错，都是月亮惹的祸

(3) 表达型性格的人应该如何改进自己的缺点；

建议：病从口入祸从口出，管好自己的嘴的重要性

(4) 表达型性格的人是如何对待工作的；

案例：为何频繁的跳槽，还是找不到感觉

(5) 表达型性格的代表动物；

(6) 表达型性格的代表人物。

讨论：你所认识的表达型的人

2、驱策型：

(1) 驱策型性格的人的优点；

案例：成功，一定有原因；

(2) 驱策型性格的人的缺点；

案例 1：“失败”的爸爸

案例 2：一场不应该发生的悲剧——驱策型母女的对决

(3) 驱策型性格的人应该如何改进自己的缺点；

建议：人非圣贤孰能无过

(4) 驱策型性格的人是如何对待工作的；

案例：强将手下无弱兵

(5) 驱策型性格的代表动物；

(6) 驱策型性格的代表人物。

3、完美型：

(1) 完美型性格的人的优点；

案例：“强迫症”是如何炼成的

- (2) 完美型性格的人的缺点；  
案例：你是这样买衣服的么？
- (3) 完美型性格的人应该如何改进自己的缺点；  
建议：爱要说，爱要做
- (4) 完美型性格的人是如何对待工作的；  
案例：诸葛亮与关羽
- (5) 完美型性格的代表动物；
- (6) 完美型性格的代表人物。

#### 4、温和型

- (1) 温和型性格的人的优点；  
案例：你是人人都喜欢的老黄牛么？
- (2) 温和型性格的人的缺点；  
案例：“鸵鸟”的悲哀
- (3) 温和型性格的人应该如何改进自己的缺点；  
建议：三人行！四人帮！
- (4) 温和型性格的人是如何对待工作的；  
案例：朋友，是用来出卖的
- (5) 温和型性格的代表动物；
- (6) 温和型性格的代表人物。

### (四) 性格与压力情绪管理——不同性格类型压力缓释之道

#### 1、表达型：

- (1) 如何“搞定”表达型的客户/上级；
- (2) 如何“讨好”表达型的老婆。
- (3) 适合表达型性格的压力缓释方式  
案例分享及学员讨论

#### 2、驱策型：

- (1) 与驱策型性格的人相处的注意事项；
- (2) 如何快速赢得驱策型的女孩的芳心；
- (3) 驱策型性格喜欢的压力缓解方式  
案例：“工作狂”是如何养成的

#### 3、完美型：

- (1) 与完美型性格的人沟通的注意事项；

案例：小鞋匠之死

(2) 如何与完美型的同事/朋友相处；

案例：林黛玉之死

(3) 抑郁症的成病原理分析

自省：你有抑郁病的前兆么？

(4) 完美型应如何缓解压力

案例分享、学员讨论

4、温和型：

(1) 与温和型性格的人沟通的注意事项；

案例：温和型性格在面对压力的典型表现——逃避；

(2) 向温和的下属布置任务的关键点——设定时间节点；

(3) 温和型性格适合的压力缓释方式

#### 四、性格与婚姻——劳燕分飞因性格

目标：不要再让“性格不合”成为离婚的主要理由。

案例：离婚，一幕幕正在上演的悲剧。

1、从性格看婚姻关系组成

延伸：任何一个稳定的婚姻关系，夫妻双方性格一定是互补的；

案例：“男主外，女主内”的当代解读；

2、不同性格类型婚姻搭配的特点及其结果；

案例：相同性格类型夫妻的搞笑生活；

3、谈恋爱——因性格不同而彼此吸引；

案例：你会谈恋爱么？——如何快速搞定活泼型、驱策型、完美型、温和型女

孩

4、谈婚姻——因相互“改造”而矛盾重重。

箴言及建议：求同存异，才是夫妻长久之道。