

# 《压力与情绪管理——基于性格的压力缓释之道》

## 课程大纲

### 课程类别

企业管理、人际沟通、职业生涯

### 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。

### 培训目标

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。

## 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：你是这样买衣服的吗？

(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。