

《心理解压与疏导》课程大纲

第一部分 认识压力

一、压力的社会效应

- 1.数据：目前国内压力人群基本数据
- 2.测试：你的压力状况如何？
- 3.思考：你的压力源关于什么？／写下正面临的事件／你的“压力王”
- 4.图表：压力的5大来源
- 5.探索：5大压力源背后共同的成因

二、压力的形成与起因

- 1.释义：什么是压力
- 2.案例：《陌生人的愤怒》
- 3.思考：不同背景下陌生人对我造成的压力与情绪影响是否一样？
区别是什么？是什么引发了这样的差异？
- 4.释义：A B C理论
- 5.阐述：信念对压力感受的决定性影响
- 6.案例：《被打翻的牛奶》
- 7.思考：A小孩与B小孩产生的感受一样吗？是什么影响了他们不一样的感受？
- 8.探讨：信念的形成
- 9.思考：感受到工作压力大的背后信念是什么？

第二部分 压力疏导

1.阐述：持续压力感下引发的两个结果：身体的疾病，情绪带来的关系的破坏

2.体验：人面对压力的四种心理反应、应对反应

3.案例：《踢猫事件》

4.体验：负面情绪在组织关系中的负面影响与转移

5.思考：我在面对现在所处的压力的反应是？这一反应带来的结果我特别不愿意发生的是？

6.练习：《不得不》

□揭开“如果……就……”的“假相”

□“接纳”是舒解压力的重要一步

7.练习：《电话里的表达》（2人对话）

8.练习：从希望和可能性的视角看问题，并采取行动

9.练习：从结果导向整合思路，我要什么结果发生

第三部分 减压练习

练习1：绘制我的压力树，寻找瑕疵信念

练习2：瑕疵信念的正向反转练习

练习3：以“我选择”陈述替换“我应该”，降低压力感

练习4：“接纳”句式的表达

练习5：正向生发的音乐减压法

练习6：呼吸减压法