
《压力与情绪管理》

【课程前言】

上世纪七八十年代，经济迅速发展造成日本大量中青年因过度疲劳而猝死。如今，中国已超越日本，成为“过劳死”大国，一年过劳死亡的人数达 60 万。巨大的工作压力是导致过劳死的主要原因。中国人力资源开发网一项调查显示，80%以上的企业存在员工经常加班的现象。《中国之声》报道，我国职场人仅三成能享受带薪休假，全世界最短。《生命时报》一项调查也显示，所有受访白领中，仅 12.28%的人认为自己完全健康，超过四成人觉得自己处于“亚健康”状态。

英国医学杂志《柳叶刀》的调查显示，目前每 10 个中国人中就有 1 个患精神障碍疾病，其中与心理因素密切相关的抑郁症和焦虑症人数急剧上升。如今，抑郁症困扰着中国 2600 万人。《柳叶刀》预计，中国患抑郁障碍的人群，有可能达到 6100 万，且绝大多数从未就诊。虽然抑郁症的病因很复杂，但压力过大、持续得不到排解无疑是其中重要的一项。

中国的自杀人数目前排在世界首位。世界卫生组织一项统计显示，全球每天有 3000 人自杀，其中由于职场压力所导致的自杀，在近年内上升了两倍。据估计，中国每年有 11 万左右的自杀者，多处于 15 岁—34 岁，其中近一半是精神健全者。

“有压力觉得累，没压力觉得可怕”，这已经成了中国人普遍的焦虑。当压力不断增加，相当一部分人所感觉到的焦虑，就从一种普遍的情绪体验，变成了精神障碍疾病。在中国，患有精神障碍疾病的自杀未遂者中，近四成患有焦虑症。住房、工作、婚姻成为引发城市居民焦虑的主要诱因。

当你出现易忘事、做怪梦、下巴疼痛、牙龈疼痛出血、重度痛经等症状时，就要认真反思一下自己是否压力过大了。远离这个时代，显然是不可能的。寻找心灵寄托可以作为自己减少不满、排解压力的方式之一。不管是哪种信仰，其所贯彻的处世之道都会让你心态更平和、减少因欲望过强而产生不良情绪的机会。

【课程目标】

1. 树立正确的压力观
2. 从心而发，掌握方法，调节情绪和压力
3. 正确处理个人与自己，个人与他人，个人与环境的关系；
4. 提升幸福指数与工作满意度，提高工作绩效与职业竞争力。

【课程对象】

- 1、企业所有员工
- 2、寻求缓解压力和调控情绪的人士
- 3、需求积极心态的人士
- 4、寻求改变的的人士
- 5、寻求幸福人生的人士

【课程时间】

1-2 天

【课程大纲】

一．压力与情绪自测技术

* 压力现场测试

1．我有压力吗？

- a. 我的身体健康吗？
- b. 我做噩梦吗？
- c. 我失眠吗？
- d. 我回避人群吗？
- e. 我的生活习惯规律吗？
- f. 我感到安全吗？
- g. 我是一个受人欢迎的人吗？
- h. 我面对问题还是回避问题？
- i. 你经常迁怒于人吗？
- j. 你经常焦虑狂躁吗？

。。。。

2．压力与健康

- a. 无压力，不进步；无压力，生百病
- b. 高压，得其反；高压，百病生

* 案例分享

二．如何在压力与情绪中成长自己

1．职场压力与情绪调节

- a. 来源于自我的压力
 - * 能力
 - * 经验
 - * 认知
 - * 性格
 - * 信仰

- b. 来源于环境的压力
 - * 社会价值系统
 - * 自然环境系统
 - * 家庭环境系统
 - * 职场环境系统

2．应对压力的哲学思考

- a. 理解宇宙规律：因果；周期；阴阳
- b. 理解生命本质
- c. 体悟感恩与爱的力量

3．应对压力的技巧分析

- a. 由内而外：
 - * 格物致知，诚意正心
 - * 修身齐家治国平天下
- b. 由外而内
 - * 幸福的简单密码
 - * 和谐的人际沟通
 - * 倾听、接纳、分享、赞美。。。

-
- * 平衡工作，享受生活
 - * 兴趣爱好是良药
 - * 聚会、旅游、拓展、运动。。。
 - * 活在当下：做一个善良的人
- c. 内外兼修
- * 内省
 - * 禅定
 - * 冥想
 - * 幽默
 - * 宣泄与转移
 - * 读书与音乐
 - * 案例分享
- d. 照顾自我是一项使命
- *“身”的技巧
 - *“心”的技术
- 4 . 日常生活中的压力症状调节**
- * 睡眠调节
 - * 恶梦调节
 - * 身心调节
 - * 突发问题调节
- 5 . 勇敢面对亚健康**
- * 亚健康成因
 - * 亚健康预防

【课堂建议】

- 1、不迟到，不随意走动，非重要电话不接听，手机静音或关机
- 2、所有俗务之心都放心，有缘相聚一起学习，共同进德修业
- 3、课堂中都是同窗好友，无有贵贱亲疏者，我们都是在一起的学习者、分享者