

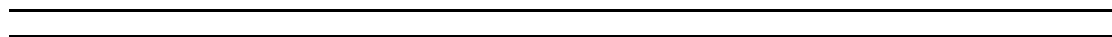


逆风飞扬：《压力与情绪管理》

胡鹏飞老师品牌课程

改变一下看问题的角度，学会一些放松自己的方法，管理好情绪，从容面对压力，让疲惫的心灵从此充满激情与活力。

胡鹏飞



【课程前言】

压力——已经成为现代社会所使用的高频词，它是每个人都在面临的一种无法逃避的心理状态。而身处在大都市的我们，每天都会面临来自方方面面的压力：工作、家庭、婚姻、恋爱、子女…….

有人说，有压力，是件好事，“井无压力不出油，人无压力轻飘飘”；

有人说，有压力，是件坏事，“压力让人远离健康，远离快乐”；

压力到底是好是坏？据现代医学研究指出，70%-80%的疾病都与压力有关。我们想要获得健康幸福的生活，必须正确的面对压力，处理压力，管理压力。那么如何科

学的管理自己的压力？有压力就会有情绪，情绪会直接影响我们的工作效率、人际关系以及身心的健康。我们又该如何识别情绪，处理情绪、管理情绪呢？

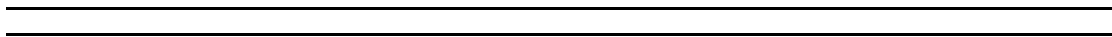
【课程目的】

1. 用正确、理性的认知模式管理压力与不良情绪；
2. 掌握压力与情绪的自我管理方法与技巧；

-
-
3. 焕发工作与生活的热情，建立融洽的社会关系与工作关系；
 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。

【课程相关】

课程对象：生活中感觉有压力以及情绪难控制的人士
课程时间：2天

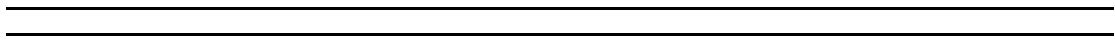


【课程大纲】

第一单元：认识压力

1、 什么是压力

- ◇ 压力与选择
- ◇ 压力与变化
- ◇ 压力与倦怠
- ◇ 压力与威胁
- ◇ 刺激与反应

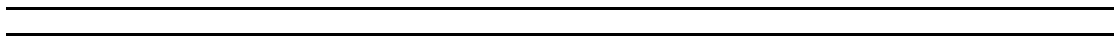


2、压力与疾病的关系

- ◇ 身体病症
- ◇ 身心疾病

3、不良压力倾向的人格

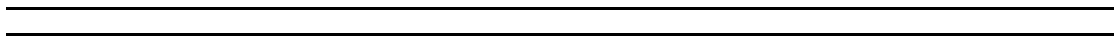
- ◇ A型行为
- ◇ 完美主义
- ◇ C型人格



- ◇ D型人格
- ◇ 担忧者
- ◇ 习得性无助

4、 免受压力的人格

- ◇ B型行为
- ◇ 信任心态
- ◇ 坚韧



- ◇ 一致感
- ◇ 幸存者人格
- ◇ 自尊

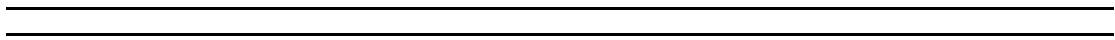
5、 压力来源

- ◇ 物理
- ◇ 心理
- ◇ 社会

-
-
- a) 案例：压力与工作健康引起广泛关注
 - b) 案例讨论：富士康跳楼的员工与陶伟的死亡有什么不同
 - c) 测一测：你的压力有多大
 - d) 测一测：你应付压力的方式是什么

第二单元：了解情绪

1、什么是情绪



A、生理唤醒

- ◇ 什么是抑郁
- ◇ 为何抑郁症患者容易走上绝路？
- ◇ 关于干预抑郁自杀？
- ◇ 抑郁是心理还是器质病变？
- ◇ 谁最容易得抑郁？
- ◇ 怎样正确诊断抑郁症？

◇ 抑郁症患者如何治疗？

B、行为表达

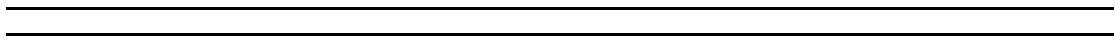
◇ 你的行为决定你的态度

◇ 吸引力与人际关系

◇ 获得心理健康

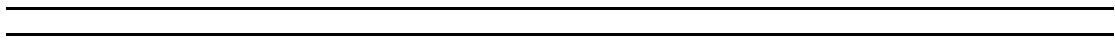
◇ 别小看行为的力量

◇ 控制思维积极向上



C、主观认知

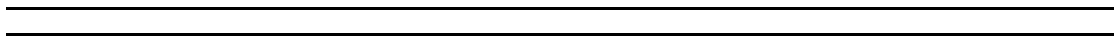
- ◇ ABC 模型
- ◇ 识别错误的想法
- ◇ 对 B 如何进行辩驳
- ◇ 对错程度
- ◇ 视角大小



- ◇ 乐观性格

2、常见心理伤害

- ◇ 拒绝
- ◇ 孤独
- ◇ 丧失
- ◇ 内疚
- ◇ 反刍



- ◇ 失败
- ◇ 自卑

3、心理异常

- ◇ 健康的心理
- ◇ 异常的心理
- ◇ 人格障碍

案例：如何面对同事的坏脾气

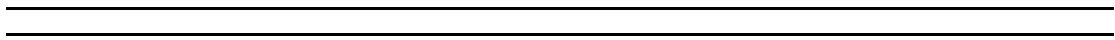
练习：你的思维监测表

练习：你的愤怒还在吗

第三单元：管理应对

1、健康心理减少压力

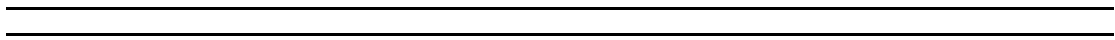
- ◇ 冷漠型
- ◇ 矛盾型



- ◇ 安全型
- ◇ 家庭序列
- ◇ 婚姻关系

2、健康防御减少压力

- ◇ 逃避型
- ◇ 自骗型
- ◇ 攻击型



- ◇ 代替型

- ◇ 建设型

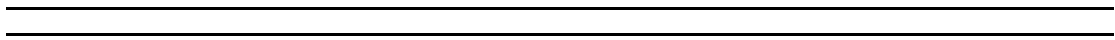
3、清晰职业规划减少焦虑

- ◇ 职业规划

- ◇ 职业发展

- ◇ 职业关键

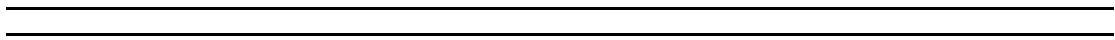
4、高情商交流减少矛盾



- ◇ 表达情感
- ◇ 言之有理
- ◇ 处理异议
- ◇ 转换角色

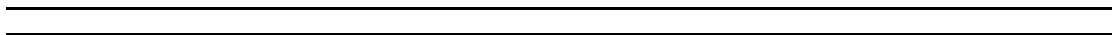
5、实用技术

- ◇ 运动
- ◇ 冥想



- ◇ 睡眠
- ◇ 触摸
- ◇ 写日志
- ◇ 呼吸与放松
- ◇ 音乐治疗
- ◇ 掌控时间

视频：家庭关系与压力



案例：从心理层面看家庭中的矛盾
测试：你的人际风格