

---

# 《有效情绪和压力管理》

## 【课程简介】

该课程通过知识讲解和案例分享的形式，让学员掌握在实际工作中应该具备怎样的心态，了解情绪和压力的基本表现及其对管理的重要性，掌握情绪管理和减压的有效方法，提升工作绩效；通过互动研讨的形式，让学员获得正能量，轻松高效工作、快乐健康生活。

**【课程对象】**：企业各级员工。

**【标准课时】**：1天

## 【课程大纲】

### 第一部分 心态与情绪和压力管理

#### 1.话说心态

##### 1.1.心态自测

##### 1.2.健康的四个方面(生理、心理、社会适应、道德)

##### 1.3.积极心态和消极心态

##### 1.4.心态决定结局(启智故事分享)

##### 1.5.小结：人生三乐(知足常乐、自得其乐、助人为乐)

#### 2.心态决定人生的高度

##### 2.1.心态影响能力的发挥(启智故事分享)

##### 2.2.不同的心态，不同的人生(启智故事分享)

##### 2.3.积极心态助人成功(启智故事分享)

##### 2.4.阳光心态，灿烂人生

#### 3.职业人生的六种心态

##### 3.1.责任之心

##### 3.1.1.人性是趋利避害(启智故事分享)

---

3.1.2.常怀责任之心(启智故事分享)

3.1.3.勇于担当(启智故事分享)

3.1.4.责任胜于能力(案例解析)

3.2.敬业之心

3.2.1.职场呼唤全力以赴(启智故事分享)

3.2.2.敬业与不安于现状的辩证统一

3.3.感恩之心

3.3.1.常怀感恩之心(启智故事分享)

3.3.2.感恩的好处

3.3.3.感恩生命中的一切

3.4.爱人之心

3.4.1.爱出着爱返(启智故事分享)

3.4.2.合作创造共赢(启智故事分享)

3.4.3.助人就是助己(启智故事分享)

3.5.谦虚之心

3.5.1.常怀谦虚之心(启智故事分享)

3.5.2.谦虚的人是智慧的(启智故事分享)

3.5.3.放下所谓的“架子”(案例解析)

3.6.宽容之心

3.6.1.宽容的伟大力量(启智故事分享)

3.6.2.以责人之心责己，以恕己之心恕人(启智故事分享)

3.6.3.注重他人的优点和长处(启智故事分享)

---

#### 4.心态与情绪和压力管理

4.1.良好的心态决定良好的情绪

4.2.良好的心态决定正确面对压力

### 第二部分 有效情绪管理

#### 1.解读情绪

1.1.什么是情绪?

1.2.情绪对我们工作和生活的影响

1.3.面对负面情绪的正确心态

#### 2.情绪控制和调节的好处

#### 3.情绪调节的方法

3.1.有效宣泄情绪的方法

3.2.如何宣泄愤怒情绪

#### 4.处理负面情绪的方法

4.1.ABCDE 法则

4.2.案例：采用 ABCDE 法则处理负面情绪

4.3.常见的治标情绪管理法

4.4.常见的治本情绪管理法

5.学员分享：您是如何调整自己情绪的?

### 第三部分 有效压力管理

1.什么叫压力?

2.想一想并进行判断：我现在的压力大吗?主要来源于哪些方面?我是如何应对当前的压力的?

3.识别心理压力的 4 种方法

- 
- 3.1.生理识别法：心理压力过大的常见生理症状
  - 3.2.行为识别法：心理压力过大的常见行为反应
  - 3.3.情绪识别法：心理压力过大的常见情绪反应
  - 3.4.“三力”识别法：记忆力、反应力、行动力
  - 4.认识压力，寻找压力的根源
    - 4.1.互动游戏：每组派出一名学员表演节目及回答相关问题。
    - 4.2.心理压力的来源
      - 4.2.1.外部环境(社会、工作、家庭压力、竞争环境等)
      - 4.2.2.内源压力(人格与信念)
  - 5.压力其实不是负担
    - 5.1.把压力当动力(讲解+故事分享)
    - 5.2.用韧性来抗压(讲解+案例)
  - 6.释放压力的常用方法
    - 6.1.学会放下
    - 6.2.参加娱乐活动或体育运动
    - 6.3.找朋友倾诉
    - 6.4.听舒缓音乐
    - 6.5.看励志书籍或励志故事
    - 6.6.学员分享：您是如何释放压力的?
  - 7.课程总结