

# 《情绪与压力管理》

主讲：陆华龙

## 【课程背景】：

随着社会的发展，生活的高速运转，心理调查发现，都市人对事情都有过激的反应，几句不顺心的话就会张牙舞爪；小有挫折，就变得失落无助！这些都是压力过大，或是饱受情绪困扰所带来的体现。

心理神经免疫学最近的研究成果表明，负面思维和负面情绪会缓慢破坏免疫系统，不良情绪会在长年累月的积存中酝酿疾病。根据世界心理卫生组织的统计，大约70%以上有情绪困扰的人会以“攻击”身体器官的方式来消化自己的情绪困扰。

那些被压下去的情绪和感受不仅被储存在心灵深处的某个角落，而且在身体肌肉系统造成紧张、压力，影响工作、生活质量，以及影响人际关系。

其实情绪与压力本身不是问题，如何面对压力、管理情绪才是问题。适度的压力给我们前进的动力，得当的情绪管理可以变成我们轻松、快乐的能力。

## 【授课形式】：

课程讲授—Lecture 案例分析—Case 角色扮演—RP 分组讨论—GD

游戏体验—Game 情景测验—Test 视频资料—Video 教练提问—Question

【培训时间】：1天，6小时/天

## 【课程大纲】

### 一、正确理解情绪与压力

- 1、什么是情绪？
- 2、什么是压力？
- 3、对情绪的错误认识
- 4、情绪对人生的作用
- 5、情绪与压力的真正来源
- 6、高EQ的四种能力
- 7、了解你的压力状况
- 8、正确认识压力

9、压力对人生的作用

10、压力产生的各种信号

情景演练：这样的三个人，哪个人容易患上癌症？

## 二、改变信念系统（BVR）-----情绪自主

1、破框法：3个影响内心力量的限制性信念及破解方法。

2、换框法：突破思维限制，创造可能性的法宝。

3、他的话太让我生气了？

4、刺激与回应

5、人生没有被迫，人生只有选择！！

## 三、自我管理情绪压力的方法

1、钟摆效应原理

2、呼吸放松法

3、逐步抽离法

4、把意义储留法

5、压力审查法

6、减压法

7、五步脱困法

8、改变经验元素

9、要事第一法则

10、正确归因的方法

## 四、情绪与压力管理基本心法

1、变与不变的法则

2、操之在我

3、克服的四种情感癌症：

一、抱怨

二、推诿

三、拖延

四、攀比

4、感恩心态

五、《父亲给儿子的一封信》

5、服务他人的心态

六、付出是一种享受施予的快乐

七、不要指望别人感激你

6、现时利益与延时利益

八、面对棉花糖的纠结

7、从众心理的认知与运用

8、对趋利避害人性的理解

九、直面自欺欺人的语言