

压力管理心理学：情绪减压五法宝

课程背景：

我们的财富在增加，但幸福感却在下降；我们拥有的越来越多，但快乐却越来越少；我们沟通的工具越来越好，但深入的交流却越来越少；我们认识的人越来越多，但真诚的朋友却越来越少。我们在收获收入的同时，也在收获数倍的压力！

过度的压力可能会引发情绪抑郁、失眠，重度焦虑，人格障碍，精神分裂症，甚至引发自杀等恶性事件，严重影响公司的正常高效的运营；据调研报告显示的国内 5000 位职业经理人中，其中 **70%** 有较高的职业压力，其中的 **40%** 有“严重的负面情绪”和失眠，而 **50%** 的雇员感到压力和衰竭，**2/3** 的员工压力与工作有关。如何合理管理压力，避免情绪失控？识别情绪，管理情绪，让情绪不再成为导火索，觉察自己的情绪，表达自己的感受，感受对方的情绪，体会对方的需要，更好的情绪探讨，更多的减压之道！

课程特色：

以“心理学”为核心学科，融合发展心理学、认知心理学、危机干预、管理心理学、健康心理学、压力咨询与管理、积极心理学（幸福心理学）、营养保健学、心理咨询等相关学科的知识点；

- **定制化**：汲取国内外先进的压力管理的成功经验，结合国内企业员工的本土化需求，以及本地化的实践经验而更好地帮助学员进行沟通技能的管理与成长。
- **实战性**：压力管理相关的技术和方法，均以心理学的实证研究为基础，培训师自身的亲身修炼，并辅之国内学员的大量实践而不断完善，确保学员能从中获得一套真正属于自己的压力管理解决方案。
- **职业性**：培训后为学员提供后期的辅导沟通，切实帮助学员能学会情绪压力管理的技能，最终提升工作绩效。

课程方式：

讲师讲授，影视分析、案例讨论、互动交流，分组讨论，角色扮演、头脑风暴，现场辅导，催眠放松，自我觉察，行动方案；

课程收益：

- 觉察自己的情绪和感受，避免情绪失控，并感受他人的情绪，协调良好的人际关系；
- 建立健康成熟的人格模式，提升员工的工作绩效和自我效能感，服务于企业；

课程时间：2 天，6 小时/天

课程对象：

1. 中层管理团队、企业核心管理或技术团队、中小企业高层
2. 销售类、客服类、管理类、研发类等岗位核心团队；
3. 金融、电信、房地产、IT 业、政府机构等高压行业；
4. 其他希望提升自我，完善自我，提高生活质量和工作绩效的人群；

课程大纲

导语：日常工作生活中的压力面面观

1. 现代生活状态素描：累死了，烦死了…
讨论分享：日常生活的压力来源，如何应对？

第一讲：揭开心理压力的神秘面纱

1. 压力的自我评估（现实压力 vs. 理想压力）
2. 情绪压力管理的悖论：控制压力 vs. 拥抱压力？
3. 情绪压力与工作绩效、职业倦怠的关系图

第二讲：情绪减压管理五法宝之见解拆招（问题解决法）——洞悉人性，改善沟通障碍

心理学模型：贝克认知理论模型

影视案例：如何面对情绪失控的上司？（学习管理上司）

1. 职场沟通需要因性格不同而不同吗？
2. 认识四种基本沟通风格

DISC 行为风格测试：认识自我

3. 认识 DISC 的四种基本沟通风格
4. 识别他人 DISC 行为风格：重要他人
5. 尊重并接受不同的行为风格
6. 如何自我调适，以适应对方的沟通风格进行有效沟通？
7. 管理上司：掌握不同行为风格的沟通策略

影视赏析：狄仁杰 vs. 武则天

角色扮演：如何面对四种行为风格的领导？

8. 下属相处：掌握不同行为风格的沟通策略

影视赏析：五虎上将（诸葛亮——关羽）

角色扮演：如何面对四种行为风格的下属？

9. 同事相处：掌握不同行为风格的沟通策略

影视赏析：猪八戒——悟空 vs. 沙僧

角色扮演：如何面对四种行为风格的同事？

10. 职场沟通需要因性别而不同吗？
 11. 男人来自金星，女人来自火星
 12. 情绪管理之沟通风格：婚姻忠告
- 关注点：行为本身、人格、态度？
13. 如何自我调适，以适应对方的沟通风格进行有效沟通？

第三讲：情绪减压管理五法宝之乾坤大挪移（思维认知调适）——6 秒钟情商肌肉修炼

1. 情绪压力的 ABC 理论

案例讨论：公园座椅，逛街

心理学实验（视频）：观察力

2. 情绪与大脑的认知模式关系

选择积极的改变：调适后的反应 Response（TFA 表格）

两人小组演练：6 秒钟 TFA 调适法

3. 何为同理心？

体验活动：感受对方传递的感受（两人小组）

道具演示：同理心

4. 训练同理心思维的四步曲

影视案例：引发共鸣的领导者

5. 情商影响力的三大因子：尊重、接纳、同理心
6. 同理心管理哲学及相关能力训练

影视案例：狄仁杰与武则天

7. 认识和了解你的上司
8. 维护和包装你的上司
9. 同理心与上司沟通，争取资源和支持
10. 积极向上表达思想，避免矛盾

影视案例：荧玉与变法（大秦帝国）

角色扮演：感受领导的感受

11. 尊重接纳你的上司
12. 正确定位自己，避免对上司的威胁

案例讨论：如何管理自己的上司？

第四讲：情绪减压管理五法宝之一——忘情于江湖（情绪管理）

1. 觉察当下的情绪状态

体验活动：情绪地图标签

2. 情绪是天生的吗？

影视赏析：情绪是如何产生的？

3. 情绪减压管理

4. 解析愤怒

心理学现象：踢猫效应

演练分享：正念观察（超容易）

- 1) 觉察敌意心态——愤怒的根源
- 2) 战敌意心态（学会感恩，建立社会责任感）
- 3) 愤怒宣泄谬论
- 4) 具体的方法探讨：合理表达感受
5. 舒缓焦虑

6. 管理忧郁

- 1) 抑郁的症状表现
- 2) 战胜抑郁的方法探讨
7. 情绪可控吗？

剖析情绪难以控制的生理根源：三重大脑模型

8. 如何防止情绪绑架 Emotion Hijacking？

影视赏析：路怒症

6秒钟情商模型：6秒钟暂停

头脑风暴：6秒钟暂停的方法

9. 情绪压力管理之：**腹式呼吸法**
10. 情绪压力管理之：**正念呼吸法**
11. 情绪压力管理之：书写疗法
12. 情绪压力管理之：罗列清单法
13. 情绪压力管理之：感恩人生法

心理学实验：疤痕实验

第五讲：情绪减压管理五法宝之二——超然于身心（深度放松法）

1. 为什么在工作繁重时容易情绪失控？

心理学模型：压力应激 Stress 反应

体验活动：深呼吸（腹式呼吸法）1：4：2

体验活动：肩式呼吸法（能量瑜伽）

体验活动：催眠体验

体验活动：午间冥想放松

体验活动：健身气功操

第六讲：情绪减压管理五法宝之——逍遥自在行（行为减压法）

体验活动：Write down “典型的一天”

1. 标注：滋养 Nourish，消耗 P (Arrow)

2. 有何发现？（两人小组）

3. 如何来照顾好自己？（改变旧模式的可能方式）

4. 滋养活动的两个种类

1) 愉悦感 Pleasure，

2) 成就感&掌控感 Mastery

5. 心理学模型：耗竭漏斗

6. 自我滋养行为：从事健康愉快的活动

行为减压法（53种减压方法参考）

小结（实践与应用） Q & A