

绿色思维——情商修炼与压力管理

课程背景：

中国人寿统计 2017 年国人疾病数据数据中显示：统计 18 到 60 岁成年人身上最常见的健康问题发现，胆囊炎排第一位，胃炎排第二位。医生表示，胆囊炎与胃炎的形成与成年人大多肩负着重大的生活压力和工作压力。

同时，慢性压力还会引发肠胃的各种症状和综合症。数据显示，上消化系统疾病预警率达到了 25.5%，这意味着每四个人中就有一人当前或未来 3 年内会出现消化系统方面的健康问题，可见肠胃健康已成为很多健康问题的源头。

在中国，职场每天会产生 5000 个职业病人；员工越来越浮躁，忠诚度越来越低，效率越来越低下，抑郁症患者每年增加 1.3%。我们的物质在丰富化，心灵却在沙漠化。提升员工自己的压力与情绪管理的能力可以帮助企业有效解决以上问题。“有开心的员工，才有满意的绩效”。

本课程不仅仅提供压力与情绪管理的技巧，更侧重于心灵的建设，切实帮助学员改善自我意识，人际关系，实现自我激励，从而达到心理素质提升的目的。

课程收益：

- 认识压力，正确的看待压力—掌握有效管理自己压力的方法；
- 认识情绪，觉察自己的情绪，学会调节自我情绪，管理自己的情绪；
- 学会觉察他人的情绪，并能妥善处理他人的情绪—建立和谐、健康、高效的企业。

课程时间：2 天，6 小时/天

课程对象：全天员工

课程方式：结合大量的案例、故事、视频、游戏和讨论，让学员从视觉、听觉到触觉全方位的参与当中来。

课程大纲

第一讲：认识压力

一、什么是压力？

1. 压力的征兆—生理、心理、行为、情绪
2. 压力的来源：工作、休闲、人际、经济、身体、心灵（价值观和态度）

3. 压力如何产生

压力源——个体知觉——认识评价——行为表现

二、压力导致的结果

1. 利压和害压
2. 压力影响生理/心理/社会行为
3. 生活中常见的压力来源
4. 工作中常见的压力来源
5. 工作场景中的压力产生：公司期望值与个人期望值之间的不一致

第二讲：如何处理压力力

一、个人压力管理

1. 认识自己的心理防卫机制，核心价值观
2. 突发性情景的压力处理

二、压力的处理技巧

1. 问题解决策略：寻求协助；设计解决方案；直接行动。
2. 情绪减低策略：抒发情绪，逃避，再认知，区分责任。
3. 放松训练

第三讲：压力纾解的方法与步骤、演练

一、压力纾解的方法与步骤

1. 确认压力管理方法是否有效
2. 测量你的方法是否有效

二、你的压力状况

1. 角色扮演与情绪疏导

第四讲：恒久式压力管理策略

一、积极心态——生成你的脑啡加工厂

1. 如何培养积极心态
2. 与压力共舞——是压力同样也是动力

二、减压从转变观念开始

讨论：你在工作中和生活中遇到过哪些困境

案例：殉情的多是高中生

1. 解码一：一念天堂，一念地狱
2. 解码二：智慧提升——换角度看问题

工具：一个选择 VS 三个选择

练习：换框练习

三、减压的精神与物理方法

1. 冥想——身心合一的意念减压
2. 为什么这么多人爱上了跑步——有氧运动令人身心愉悦
3. 堵不如疏——正当的发泄有助于健康
4. 身体和灵魂总有一个在路上——旅行和阅读

第五讲：自我情绪觉察

一、认识情绪

1. 情绪与情商
2. 什么是情绪，情绪有多少种？
3. 中医与情绪
4. 情绪的负面意义

互动游戏：演技大比拼——踢猫理论

5. 费斯汀格效应
6. 情绪的正面意义

二、情绪从哪里

案例：多年后，我终于理解了我的父亲

1. 是谁激怒了我们？
2. 人是激素控制的动物

讨论：女性为什么比男性更容易得抑郁症

讨论：情绪真的是由外界事物造成的吗？

3. 激素又是如何产生的
4. 情绪的开关——我们的心智模式

案例：心智模式对行为与结果的影响

第六讲：自我情绪调节

一、情绪管理方法

互动：我们通常都是如何处理自己的情绪的

1. 情绪处理不当，会有什么影响呢

二、情绪来了怎么办

1. 把情绪说出来

2. 适当的排解比压抑好

3. 离开现场或者切换思维

三、别让情绪积压

1. 学会接纳世界的不完美，包括不完美的自己

2. 不要抗拒自己的情绪

3. 看破不看透

第七讲：觉察与处理他人的情绪

一、感知位置法

1. 多身思维——站在不同人的角度，切身感受事情，理解他人情绪

2. 无条件的积极关注

3. 学会倾听：倾听本身即是爱，了解当中有医治。

二、处理与他人的情绪冲突

1. 同频——准确的表达他人的情绪

2. 共情——真情的告知对方你理解

3. 抽离——不被对方的情绪影响到自己的情绪

4. 引导——帮助对方离开当下的环境，帮助对方切换时空角

三、如何面对挑衅者

1. 挑衅者三种特质

2. 面对挑衅者的处理方式四步骤

3. 面对压力人物挑衅者的处理方式