

## 课程大纲：《情绪压力管理》

主讲：王攀老师 3 课时

### 课程背景：

面对当今社会的高速发展，以及在发展过程中所呈现出的纷繁复杂，每个人都会在生活、工作、学习的过程中遇到种种的不如意。

- ◆ 也许你这个月的业绩不够理想，而遭到了主管的严厉批评；
- ◆ 也许你今天接到了孩子的老师给你打来的电话，诉说你孩子的种种不是；
- ◆ 也许，你的家人（尤其是父母）生病了，需要你长时间的照顾；
- ◆ 也许，你想买房，但高额的房贷会让你望而却步；
- ◆ 也许，你最近的身体状况有些差，时常会莫名其妙的不舒服等等。

这就是我们现实中可能遇到的压力，在这些压力事件中，有的是突发的，有的确是长期累积的，面对这样的情况，你的情绪会发生怎样的变化，你又是如何应对和处理的呢？

### 课程简介：

本课程从心理健康的角度，帮助学员如何认识压力，如何防止压力，以及

压力产生后如何缓释和应对。

**课程特色：**讲师讲授，影视分析、案例讨论、互动交流，现场辅导，自我觉察，行动方案；

- **定制化：**汲取国内外先进的幸福感获得的成功经验，结合国内的本土化需求，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：**幸福感的获得，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幸福感。

**课程目标：**

- 压力的自我识别以及心身疾病与压力的关系
- 了解性格与压力的关系，自我调节，减少压力的形成
- 了解压力状态下的情绪觉察，做好情绪调整
- 学习各种压力与情绪管理的方法

**授课方式：**讲师讲述、案例分析、分组讨论、互动答疑、游戏体验等方式

**课程大纲/要点：**

## 一、 解析我们的压力

- 1) 压力概述：
- 2) 压力的 ABC 理论
- 3) 案例讨论：公园座椅，逛街
- 4) 演练分享：觉察自动化思维
- 5) 心理学模型：压力应激 Stress
- 6) 压力与工作绩效的关系
- 7) 压力的三种类型

## 二、探索我们的情绪

- ◇ 我们当下的情绪状态是如何的？
- ◇ 视频分享：天真遇到现实
- ◇ 情绪的分类
- ◇ 情绪的四大特点
- ◇ 不良压力状态下的情绪表现

## 三、如何实现情绪与压力管理？—— 系统性思考（人生规划）

- ◇ 视频 FLASH：
- ◇ 自我觉察：我的人生到底需要什么？8 个维度
- ◇ 建立毕生发展观思维

- ◇ 视频分享：《选择死亡》
- ◇ 幸福人生的八阶段（成长危机）

#### 四、 如何实现情绪与压力管理？—— 自我情绪篇

- ◇ 觉察自己的情绪
- ◇ 情绪减压管理

##### A. 解析愤怒

- ✓ **心理学现象：踢猫效应**
- ✓ 觉察敌意心态 – 愤怒的根源
- ✓ 挑战敌意心态（学会感恩，建立社会责任感）
- ✓ 愤怒宣泄谬论
- ✓ 具体的方法探讨：合理表达感受

##### B. 舒缓焦虑

- ✓ 过度忧虑源自念头
- ✓ 觉察并质疑忧虑情绪的念头
- ✓ 冥想放松技巧
- ✓ 接纳不完美的自己
- ✓ 活在当下

- ✓ 减慢自己的生活节奏

### C. 管理忧郁

- ✓ 抑郁的症状表现

- ✓ 战胜抑郁的方法探讨

- ✓ 觉察并质疑抑郁情绪的消极念头

- ✓ 记录自己的情绪想法

- ✓ **认知重建**：建立合理的信念

### ◇ 自我情绪控制

- ✓ **视频分享**：延迟满足

- ✓ 控制冲动，避免情绪失控

- ✓ 建立习得性乐观主义思维模式

- ✓ 乐在工作，享受巅峰体验（涌流）

### ◇ 如何实现情绪与压力管理？

#### ◇ 识别他人的情绪

- ✓ 基础：觉察自己的情绪

- ✓ 情绪的表现形式

- ✓ 不带批判的倾听

- ✓ 倾听的常规问题
- ✓ 感受对方的感受（同理心）
- ◇ 处理人际关系（管理他人情绪）
  - ✓ 情绪自控是管理他人情绪的基石
  - ✓ 觉察对对方动机的揣测（敌意心态）
  - ✓ 情绪感染：处理对方的愤怒
  - ✓ 夫妻冲突常见的四种处理方式
  - ✓ 合理表达感受，并体会对方的感受

## 五、 小结（实践与应用） ▯ Q & A