
压力与情绪管理

(2天)

课程背景

3 亿烟民，1.73 亿某种精神疾病患者，8300 万确诊精神疾病患者，4000 万男性性功能障碍潜在患者，3000 万确诊抑郁症患者；世界上每 3 起自杀事件中就有 1 起发生在中国，由失学、下岗、婚姻等引起的心理问题的人数是精神疾病和自杀人数总和的 10 倍以上，抑郁症会增加吸烟，而慢性吸烟又会使人更容易抑郁——70%-85%的精神分裂症患者吸烟；中国人群中 68%的人睡眠不足，17%的质量中等，15%的质量不高甚至失眠——中国公众心理疾病呈高发态势，已经步入“全民焦虑时代”。

75%的员工会在工作时间考虑个人问题；中国每天会产生 5000 个职业病人；被调查者中 25.04%的存在一般心理问题，2.24%的存在严重心理问题，22.81%的存在比较严重的心理问题，60%的希望得到不同程度的心理帮助；中国的职业经理人与企业家们“有时出现”或“经常出现烦躁易怒”症状的占 70.5%，“疲惫不堪”的占 62.7%，“心情沮丧”的占 37.6%，“疑虑重重”的占 33.1%，“挫折感强”的占 28.6%，“悲观失望”的占 16.5%；正常人群中存在心里障碍的比率高达 20%；中国企业面临的员工跳槽率与离职率高达 6%-15%。

目前，企业员工的生活压力、职业压力与心理健康对企业造成的工作绩效及员工自身的身心健康的影响已日趋严峻；因此，适时进行压力与情绪疏导、管理、干预，显得迫在眉睫。

你知道

- 你的压力有多大
- 你的情绪智商是多少
- 我们的压力与情绪从何而来
- 压力与情绪有什么关系
- 压力与情绪是好事还是坏事
- 什么是压力与情绪管理的方法论
- 如何管理我们的压力与情绪
- 新员工如何管理压力与情绪

——中层管理人员如何管理压力与情绪

——如何应对日常生活中的压力与情绪

——何谓有效时间管理

——何谓压力与情绪管理的生理/心理/健康管理法

以上问题，将由国内著名劳动法/劳动关系管理实战专家、著名劳动争议预防与应对专家、员工心理健康管理专家、企业 EAP 设计/咨询专家毕春秋老师带您各个击破，为企业提供切实可行的 EAP 实操解决方案，为个人提供行之有效的心理健康管理策略，以达减压解压、身心合一，快乐工作、愉悦生活之根本目的

课程收益

- 1，帮助学员了解压力与情绪的心理學原理及自身的压力与情绪水平
- 2，帮助学员深入了解压力与情绪在日常生活与工作中的辩证作用
- 3，帮助学员掌握压力与情绪管理的具体方法和技巧，尝试运用相关方法进行情绪调控和心理减压
- 4，通过 ABC 理论的讲解与运用，培养学员的全新认知，并将其应用到实际压力与情绪管理活动中，以检验大家的学习效果
- 5，学会有效时间管理的实操技巧，提高工作效率
- 6，焕发工作与生活热情，构建融洽的社会关系与职场氛围
- 7，提升幸福指数与工作满意度，提升工作绩效水平与职业竞争力

课程对象：全员、企业中高层、人力资源经理、班组长、销售人员、员工关系管理者、从事情绪劳动者、工会人员等

课程特色：课堂讲授+案例分析+小组讨论+互动演练，突出实战性与实用性

课程大纲

第一章 什么是心理健康与心理正常

-
1. 心理健康的经典标志
 - 1.1. 有充分的自我安全感
 - 1.2. 能充分了解自己，并能恰当估计自己的能力
 - 1.3. 生活理想切合实际
 - 1.4. 不脱离周围现实环境
 - 1.5. 能保持人格的完整与和谐
 - 1.6. 善于从经验中学习
 - 1.7. 能保持良好的人际关系
 - 1.8. 能适度地宣泄情绪和控制情绪
 - 1.9. 在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性
 - 1.10. 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要
 2. 心理正常与否的判断标准
 - 2.1. 主、客观世界的统一性（有无自知力）原则
 - 2.2. 精神（心理）活动的内在协调性原则
 - 2.3. 个性（人格）的相对稳定性原则
 3. 健康心理中的压力与情绪
 - 3.1. 压力大小适度
 - 3.2. 情绪高低怡人
 - 3.3. 情感与态度积极均衡稳定

第二章 你的压力与情绪水平如何

1. 你的压力有多大
 - 1.1. 测试图 1
 - 1.2. 测试图 2
 - 1.3. 测试图 3
 - 1.4. 测试图 4
 - 1.5. 测试图 5
2. 你的情绪智商是多少
 - 2.1. 测试图 1

-
- 2.2. 测试图 2
 - 2.3. 测试图 3
 - 2.4. 测试图 4
 - 2.5. 测试图 5
 3. 情绪智商 (EQ) 测试

第三章 压力从何而来——压力源的种类

1. 压力是什么？
2. 生物性压力源
3. 精神性压力源
4. 社会环境性压力源
5. 工作组织中的压力源
6. 社会心理问题比较集中的三类人群
7. 新员工的压力
8. 中层管理人员的压力
9. 我们的压力
10. 压力与情绪的关系
11. 压力的内省体验——内心冲突与情绪反应

第四章 压力与情绪是好事还是坏事

1. 压力与情绪对工作和生活的正面影响
2. 压力与情绪对工作和生活的负面影响（过劳死案例）
3. 压力与情绪对工作和生活的负面影响（自杀案例）
4. 过度压力与情绪对我们的危害
5. 压力与情绪对绩效及健康的影响与促进作用

第五章 如何管理你的压力

1. 压力管理：主动或被动地运用有效的方法，去应对各种压力，以促进人们朝着可实现的、明确的目标，轻装上阵或带压前行

2. 压力管理的方法论

2.1. “减压”不如“解压”，“解压”不如“管理”

2.2. 存在便是合理；退避并非良方；面对为上策

2.3. IQ 不如 EQ，EQ 不如 AQ，AQ 不如阿 Q

3. 压力管理的基本策略

3.1. 避免逆来顺受

3.2. 立即行动起来

3.3. 改变旧有观念

3.4. 平衡工作家庭

3.5. 建立支持系统

3.6. 改变生活方式

3.7. 建立阳光心态

4. 新员工的减压方法

4.1. 积极面对

4.2. 理性评估

4.3. 调整节奏

4.4. 适当运动

4.5. 整理办公桌

4.6. 补充能量

4.7. 知难而上，解决恐惧问题

4.8. 与人交流

5. 新员工的适应问题

5.1. 适应方式

5.2. 所需素质

5.3. 途径/方法

5.4. 社会适应

5.5. 心理适应

6. 中层管理人员的减压方法

6.1. 时间方面

6.2. 人际方面

6.3. 环境方面（机制/文化）

7. 我们的减压方法

7.1. 指导思想

7.2. 行动策略

7.3. 实操技巧

(1) 心理减压法

(2) 生理减压法

(3) 健康宣泄法

第六章 如何管理你的情绪

1. 情绪是什么

2. 何谓七情

3. 情绪管理：通过研究情绪的认知与协调、互动与控制，充分发掘和培植个体和群体的情绪智商，以培养人们驾驭情绪的能力，从而保持良好的情绪状态

4. 情绪管理的方法论

4.1. 这个世界唯一可以确定的，就是它的不确定性（观念）

4.2. 世事无常，我们却应笃信它有常（信念）

4.3. 我们不能改变世界，但却能改变对世界的看法（执念）

5. 情绪管理的基本认知

5.1. 中国人，你为什么生气

5.2. 无条件接纳自己

5.3. 究竟是什么让我们生气

6. 情绪管理的具体方法

6.1. 全新视角看待问题

6.2. 摒弃旧有思维模式

6.3. 情绪管理的终极目标

6.4. 治标与治本

7. 治本的辩证三法

7.1. 平心静气

7.2. 心态调整

7.3. 债务偿还

8. 情绪管理的步骤

8.1. 确定真正需要什么

8.2. 相信改变对自己有帮助

8.3. 停止旧有行为模式)

8.4. 找出新的行为模式

8.5. 不断调整行为，使之习惯化

8.6. 测试效果

9. 焦虑情绪的管理

附件一:心理水平测试

附录 1：AB 型人格测试

附录 2：心理压力测试

附录 3：情绪智商 (EQ) 测试

附录 4：逆境商数 (AQ) 测试

附录 5：焦虑自评量表 (SAS) 测试

附录 6：抑郁自评量表 (SDS) 测试

附件二:分享与体验

1，说出你的压力与情绪感受

2，分享你的减压故事

3，罗夏墨迹测验之绘图分享

4，人际距离测试

5，抢板凳