

---

# 压力与健康管理

(2天)

## 课程背景

你知道

- 心理健康的经典标志有哪些
- 心理健康与身体健康的关系是什么
- 影响心理健康的因素有哪些
- 压力及其与健康的关系是什么
- 压力对健康的影响是什么
- 压力的预警信号与表现症状有哪些
- 何谓压力管理的方法论、策略与战术
- 压力管理中遭遇的错误观念与心理误区有哪些
- 压力管理的具体方法有哪些
- 何谓人类的心理防御机制
- 如何在压力管理中的培养和建设员工的适应能力与积极心态
- 如何利用心理学知识增强我们的身心健康

以上问题，将由国家二级人力资源管理师、国家二级心理咨询师、管理心理学实务专家、员工健康管理专家、企业 EAP 设计/咨询专家毕春秋老师带您各个击破，为企业员工压力与健康管理提供专业及科学的指导以及实操训练

## 课程收益

- 1，帮助学员了解心理健康的基本常识
- 2，帮助学员了解压力与健康管理的关系
- 3，帮助学员掌握压力管理的方法论、基本策略与基本战术
- 4，带领学员学习、掌握新员工/中层管理人员/学员自己的具体减压方法
- 5，通过对 90 项症状清单（SCL-90）、抑郁自评量表（SDS）及焦虑自评量表（SAS）等量表的作答，初步检验学员的心理健康及其压力水平
- 6．提高学员认识、提升技能技巧，从容应对工作任务及生活事件
7. 使学员能在今后的工作、生活中积极面对、科学应对影响工作绩效及生活品质的主流问题，焕发工作热情、提升生活品质

**课程最佳适宜行业：** 各行各业

**课程最佳适宜时机：** 机构撤并、危机事件、裁员、组织变革、个体遭遇重大变故时

**课程对象：** 全体员工

---

**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

### 第一编 心理健康的标准

马斯洛的心理健康标准

1. 了解并认识现实，持有较为实际的人生观
2. 悦纳自己、别人以及周围世界
3. 情绪与思想表达比较真实自然
4. 有较宽广的视野，以问题为中心，而不是以自我为中心
5. 有超凡脱俗的本质、静居独处的需要
6. 有自主的、独立于环境和文化的倾向性
7. 有永不衰退的欣赏力
8. 曾有引起心灵震动的高峰体验、浩瀚澎湃的心灵感受
9. 爱人类并认同自己为全人类的一员
10. 与为数不多的朋友建立深重的个人友谊
11. 有民主风格，尊重他人意见
12. 有高度德行，能区别手段与目的，绝不为目的而不择手段
13. 带有哲学气质，有幽默感
14. 有创见，不墨守成规
15. 对世俗合而不同
16. 对生活环境有改进的意愿与能力

健康等级

1. 高度健康：完全符合标准（不到 10%）
2. 一般健康：心情常愉快，适应能力强，善与人相处，能较好完成同龄人应完成的活动，具情绪调节能力（70%左右）
3. 轻度失调：不具同龄人所应有的愉快，与人相处略感困难，生活自理吃力（15%左右）
4. 严重病态心理：表现为严重的适应失调，不能维持正常的工作与生活（不到 5%）

心理健康的一般标准

1. 对现实生活具有敏锐的知觉
2. 热爱生活、他人与大自然
3. 在所处的环境中能保持独立的安静状态
4. 注意基本的哲学和道德伦理
5. 对日常所发生的事情保持兴趣
6. 乐于助人，能和一些人建立友谊
7. 能兼容并纳，听取各种不同的意见
8. 工作有创造性，能克服困难
9. 具有幽默感，但又不落俗套
10. 能承受欢乐与忧伤的考验

健康等级

8-10 条者为心理健康

---

4-7 条者为心理基本健康  
3 条及以下者为心理不健康

## 第二编 心理健康与身体健康的关系

1. 冠心病和 A 型行为之间的关系
2. 原发性高血压与情绪状态和人格特点的关系
3. 不良情绪对消化性溃疡的重要作用
4. 人格特征与偏头痛的关系
5. 强烈情绪情感与健康的关系
6. 心理健康对身体健康的功能与作用
- 6.1 积极的心态和情绪有益于人的躯体健康：当人们心情愉快的时候，身体会分泌出“快乐荷尔蒙”——内啡肽、脑磷酸、多巴胺等物质，这些物质——
  - (1) 具有吗啡的作用，让人体产生快感
  - (2) 具有维持体内细胞和器官活力的作用
  - (3) 具有提高人体免疫力的作用
- 6.2 消极的心态和情绪有损于人的躯体健康：当人们承受精神压力和情绪抑郁的时候，身体会分泌出大量的“痛苦荷尔蒙”——肾上腺素、去甲肾上腺素等物质；此时人体的激素水平比正常值可相差 7-34 倍，因此会严重破坏人们的身体机能

## 第三编 影响心理健康的非生物学因素

1. 精神性压力源
  - 1.1 错误认知结构
  - 1.2 长期道德冲突
  - 1.3 个体不良经验
  - 1.4 个性不良心理  
（“男人没一个好东西！”）
2. 社会环境性压力源
  - 2.1 纯社会性问题
    - (1) 重大社会变革（二胎政策）
    - (2) 重要人际关系破裂（失恋、离婚）
    - (3) 家庭长期冲突
    - (4) 战争
    - (5) 监禁
  - 2.2 人际关系适应问题
    - (1) 恐人症
    - (2) 社交不良
3. 工作组织中的压力源
  - 3.1 工作本身/条件
  - 3.2 组织中的角色模糊/冲突、任务欠载/超载
  - 3.3 职业发展
  - 3.4 组织结构与文化
  - 3.5 组织中的人际关系

- 
4. 个性特征：遗传、气质、性格、人格、性别、早期经历、年龄、智力、知识经验、社会地位、情绪、心理承受能力——在很大程度上影响着人们对事件的认知、态度和行为——从而导致人们的心理问题
  5. 社会比较与认知不协调
    - 5.1 社会比较理论
    - 5.2 认知不协调理论
  6. 社会选择与心理冲突
    - 6.1 有限理性
    - 6.2 后悔的时间模型
    - 6.3 沉没成本效应
    - 6.4 鳄鱼法则
  7. 生活事件与环境变化
  8. 压力的内省体验——内心冲突

## 第四编 压力及其与健康的关系

1. 压力从何而来——压力源的种类
  - 1.1 压力是什么？
  - 1.2 生物性压力源
  - 1.3 精神性压力源
  - 1.4 社会环境性压力源
  - 1.5 工作组织中的压力源
  - 1.6 社会心理问题比较集中的三类人群
  - 1.7 新员工的压力
  - 1.8 中层管理人员的压力
  - 1.9 我们的压力
  - 1.10 压力与情绪的关系
  - 1.11 压力的内省体验——内心冲突与情绪反应
2. 压力的种类
  - 20岁左右——学习压力
  - 30岁左右——婚姻、工作压力
  - 50岁上下——工作、生活压力
    - 2.1 生活压力
    - 2.2 工作压力
    - 2.3 就业压力
    - 2.4 退休压力
    - 2.5 学习压力
    - 2.6 经济压力
    - 2.7 社会环境压力
    - 2.8 竞争压力
    - 2.9 外部压力
    - 2.10 内部压力
    - 2.11 家庭压力
    - 2.12 成就压力

- 
- 2.13 挫折压力
  - 2.14 人际关系压力
  - 2.15 A型性格压力
  - 2.16 期望值过高的压力
  - 2.17 需要、动机压力
  - 2.18 灾变事件压力
  - 3. 压力与情绪是好事还是坏事
    - 3.1 压力与情绪对工作和生活的正面影响
    - 3.2 压力与情绪对工作和生活的负面影响（过劳死案例）
    - 3.3 压力与情绪对工作和生活的负面影响（自杀案例）
    - 3.4 过度压力与情绪对我们的危害
    - 3.5 压力与情绪对绩效及健康的影响与促进作用
  - 耶克斯-道德逊（耶基斯-多得森）法则**
  - 4. 压力与性格/情商/逆境商/自卑&自信者的关系

## 第五编 压力对健康的影响

- 1. 压力与心身疾病
- 2. 压力与记忆力减退
- 3. 压力与亚健康
- 4. 压力与智力迟钝
- 5. 压力与抑郁
- 6. 压力与口腔溃疡
- 7. 压力与高血压
- 8. 压力对性心理的影响
- 9. 压力对情绪的影响
- 10. 压力对个体认知的影响
- 11. 压力对个体行为的影响
- 12. 压力对人格发展的影响
- 13. 挫折压力对心理的影响
- 14. 压力与个人成长
- 15. 压力与早衰
- 16. 压力与毒性荷尔蒙
- 17. 压力与神经衰弱
- 18. 压力与消化道溃疡
- 19. 压力与癌
- 20. 压力与酒精依赖
- 21. 压力与药物依赖
- 22. 压力与购物成瘾
- 23. 压力与网络成瘾

## 第六编 压力的预警信号与表现症状

- 1. 压力的早期预警信号

---

## 1.1 生理信号

- (1) 头疼频繁
- (2) 肌肉紧张
- (3) 皮肤敏感
- (4) 消化不良
- (5) 心悸疼痛

## 1.2 情绪信号

- (1) 容易烦躁或喜怒无常
- (2) 消沉和经常性的忧虑
- (3) 丧失信心或自负自大
- (4) 精力枯竭缺乏积极性
- (5) 对人对事产生疏远感

## 1.3 精神信号

- (1) 缺乏注意力
- (2) 常优柔寡断
- (3) 记忆力受损
- (4) 判断力减弱
- (5) 常陷入消极

## 1.4 行为信号

- (1) 睡眠很浅，质量不高
- (2) 饮酒及吸烟量明显增加
- (3) 烦恼与焦虑加重
- (4) 从亲情、友情中退出
- (5) 很难放松

## 2. 压力的表现症状

2.1 躯体表现：头晕、头痛、浑身酸痛、肌肉紧张；失眠、多梦、贪睡；食欲下降、体重减轻；性欲减退；其它：腹泻、便秘、心慌气短、尿频尿急异常；出汗、耳鸣、易感冒等

2.2 压力症候群（综合症）——焦虑：紧张、担心、害怕、恐怖；烦躁易怒，冲动、激动；批评、挑剔；情绪低落、沮丧，失去兴趣和生活乐趣；绝望无助感，觉得生活没有意义

## 3. 过度压力的表现症状

3.1 生理方面：心跳过快；抑郁症；手心冰冷或出汗；胸部疼痛、头痛、胃痛、痛经；恶心呕吐、腹胀腹泻、肌肉刺痛、健忘失眠等

3.2 情绪方面：易怒、急躁、忧郁、紧张、冷漠、消沉、焦虑不安、崩溃等

3.3 行为方面：独处、过度吸烟喝酒、拖延事情、迟到缺勤、厌世、厌食/暴食、沉迷网络等；注意力、表达能力、记忆力、判断能力下降；思维混乱，喜怒无常，优柔寡断；侵犯他人行为；使用上瘾物质

3.4 抑郁症：抑郁症已经成为中国的第二大疾病，每年有 20 万人以自杀方式结束自己的生命，而其中 70-80% 的自杀者患有抑郁症

## 第七编 压力管理的方法论、策略与战术

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

### 1. 应对压力的方法论

- 
- 1.1 压力对人的伤害来源于人们对压力不恰当的心身反应，因此，“减压”不如“解压”，“解压”不如“管理”；张弛有道，始得长远
- 1.2 存在便是合理；退避并非良方；面对方为上策（避免逆来顺受、落荒而逃、慌不择路、楞头楞脑、传染扩散）
- 1.3 IQ 不如 EQ，EQ 不如 AQ，AQ 不如阿 Q
2. 应对压力的基本策略
- 2.1 急就策略（暂时应对）：忍一时风平浪静，退一步海阔天空  
深度呼吸；肌肉放松；展开想象；安慰自我。
- 2.2 自强策略（从长计议）：“我是个蒸不烂、煮不熟、捶不扁、炒不爆、响当当一粒铜豌豆”  
生理弹性：心血管的调适；合理饮食  
心理弹性：平衡的生活方式；坚强的个性；高度内控；有力的个人承诺；热爱挑战；步步为赢策略；深度放松技巧  
社会弹性：支持性的社会关系；良师益友；团队协作
- 2.3 治本策略（消除/减压）：标本兼治，一劳永逸  
时间性压力源：有效的时间管理；授权  
遭遇性压力源：合作、团队建设；情绪智商；冲突管理；情境性压力源；工作再设计；变革管理  
预期性压力源：管理忧虑；设置目标；小处着眼、步步为赢
3. 应对压力的战术要点
- 3.1 避免逆来顺受：习得性无助是指一种无论自己如何努力，也注定要失败的信念。产生原因：当个体持续地经历失控感、惩罚和厌恶性事件后，最终会导致其产生习得性无助。这种无助感会使个体在即使有能力进行控制或逃离该厌恶性情境时，仍会以一种无助的方式行动
- 3.2 立即行动起来：有了行动就有了对付一半压力的机会。研究证明：并非所有个体都会向压力妥协，而大概有 1/3 的个体会进行抵抗，他们会坚持下来，拒绝臣服，避免自己陷入无序状态。坏处着眼，好处着手
- 3.3 改变旧有观念：人类的不快乐源于观点的尖锐分歧、伤害和沮丧所产生的情感障碍、有意的情感和身体的伤害行为；巨大的伤害源于那些未知的和预测不到的压力源；认识到是什么伤害了你，这个简单的事实对你具有内在的治愈价值；需求本身并不会直接导致有害结果；消极的影响源于个体对这些需求的错误解释；事件本身并不会令人烦恼；只有当个体把它作为有害事件看待时，它才会变得令人烦恼。确定你的需要；真有那么“必须”吗（强迫）？男人有泪不轻弹，男人有话不爱说，男人有病不去看，男人有家不爱回
- 3.4 不同方式思维：ABC 理论——A 指诱发性事件；B 指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念，即个体对这一事件的看法、解释和评价；C 指特定情景下，个体的情绪反映及行为结果。通常人们认为，人的情绪及行为反应是直接由诱发性事件 A 引起的，即 A 引起了 C；而 ABC 理论则指出，诱发性事件 A 只是引起情绪及行为反应的间接原因，而人们对诱发性事件所持有的信念、看法、理解 B 才是真正引起人的情绪及行为反应的更直接的原因

## 第八编 压力管理中遭遇的错误观念与心理误区

### 错误观念

- 
1. 人有多大志，能成多大事
  2. 只要努力，必能成功
  3. 压力等于动力
  4. 追求绝对公平
  5. 人生不应该有痛苦，至少我不应该有
  6. 追求完美
  7. 自我中心（不顾他人）
  8. 非此即彼（两极化）
  9. 极端化（偏激）
  10. 不合理信念之绝对化要求
    - 10.1 反黄金法则：我对别人好，别人也必须对我好
    - 10.2 黄金法则：像你希望别人如何对待你那样去对待别人
  11. 不合理信念之过分概括（一点也不关心我）
  12. 不合理信念之糟糕至极（我的未来毫无希望）

#### 心理误区

1. 应该论
2. 寻赞许
3. 自我贬低
4. 自责
5. 埋怨

## 第九编 压力管理的具体方法

1. 平衡工作家庭：工作只是生活的一部分，生活只是生命的一部分；健康乃资本，家庭是港湾
2. 建立支持系统：你的社会支持系统——家庭；朋友；同事；老师；邻里；生人；敌人
3. 改变生活方式：解除不良嗜好；加强身体锻炼；倡导健康饮食；掌握科学睡眠
4. 建立阳光心态：知足、乐观、阳光、百折不挠、感恩、空杯
5. 减压十一法则：放松/自律练习；日记/计划/排序；瑜伽/运动；冥想/沉思/自我催眠；聊天/散步/旅游；寻求指导；讨价还价/说“不”；幽默/随境；自嘲/宣泄；遗忘；营造环境气氛
6. 新员工的减压方法
  - 6.1 积极面对（自助者，天助之；老天不管人憔悴）
  - 6.2 理性评估（给大事预留忧伤/焦虑/痛苦的空间）
  - 6.3 调整节奏（这个世界离了我照常运行）
  - 6.4 适当运动
  - 6.5 整理办公桌
  - 6.6 补充能量
  - 6.7 知难而上，解决恐惧问题
  - 6.8 与人交流
7. 中层管理人员的减压方法

---

## 7.1 时间方面

- (1) 有效工作
- (2) 充分授权

## 7.2 人际方面

- (1) 妥协（让步，达成一致）；
- (2) 回避（中立，实现调停）；
- (3) 圆滑（求同存异）；
- (4) 强迫（奖惩支配）；
- (5) 合作（互利共赢）

## 7.3 环境方面（机制/文化）

- (1) 获得领导认可
- (2) 获得同事支持
- (3) 获得下属推崇

## 8. 我们的减压方法

### 8.1 指导思想

- (1) 开流节源（减压与减肥）
- (2) 磨砺弹性

### 8.2 行动策略

- (1) 从压力源入手（解铃还须系铃人）
- (2) 增强控压力（钢铁是怎样炼成的）
- (3) 发现与区分（优先/可控/决定/行动）
- (4) 打破焦虑循环（神马都是浮云）

### 8.3 实操技巧

- (1) 心理减压法
- (2) 生理减压法
- (3) 健康宣泄法

## 第十编 阿 Q 的世界——人类的心理防御机制

### 1. 逃避

1.1 压抑：“失去的哀伤”，“忘记了最好”

1.2 否定：“眼不见为净”，“掩耳盗铃”

1.3 退化：哎哟，妈呀！”

1.4 潜抑：“俄狄浦斯情结”（恋母弑父，从未断乳），“偷窥冲动”

### 2. 自骗

2.1 反向：“我的心里只有你，没有他”；“此地无银三百两”；“以退为进”/“口蜜腹剑”；“笑里藏刀”

2.2 合理化：“得意时是儒家，失意时是道家”；酸葡萄——“自古红颜多薄命”，“红颜是祸水”；甜柠檬——“傻人有傻福”，“塞翁失马，焉知非福”，“知足常乐”；推诿——“爱之深，责之切”，**“因为我爱你”**

2.3 仪式抵消：“岁岁平安”

2.4 隔离：“仙逝”；“长眠”；“归天”

2.5 理想化：过高评价

---

### 3. 攻击

3.1 转移：“打狗看主人”；“爱屋及乌”；“不看僧面看佛面”；“一朝被蛇咬，十年怕草绳”

3.2 投射：《临渊羡鱼》；“代罪羔羊”；“五十步笑百步”

### 4. 代替

4.1 幻想：“白日梦”

4.2 补偿：“失之东隅，收之桑榆”

### 5. 建设

5.1 认同：“狐假虎威”；“东施效颦”

5.2 升华：将一些本能的行动如饥饿、性欲或攻击的内驱力转移到一些自己或社会所接纳的范围

## 第十一编 压力管理中的适应能力与积极心态建设

### 1. 场独立性与依存性

### 2. 适应的方式

### 3. 适应所需的基本心理素质

### 4. 提高适应能力的途径和方法

### 5. 社会适应能力的提升策略

### 6. 心理适应能力的提升策略

7. 增加克服困难的勇气；有助创新思维，赢得成功机遇；营造愉快心境以建立自信心

8. 六种重要的积极心态：知足、乐观、阳光、百折不挠、感恩、空杯

### 9. 影响问题解决的心理因素

9.1 问题情境：问题呈现的知觉方式，即个人面临的刺激模式与其知识结构间的差异

9.2 动机与情绪：在一定范围内动机的强度和解决问题的效率成正比，动机太强或过弱都会降低解决问题的效率；积极较消极情绪更有助问题的解决

9.3 定势：也称心向，指个体以特殊方式从事某一活动的心理准备状态或倾向

9.4 功能固着：人们把某种功能赋予某种物体的倾向

9.5 酝酿效应：反复探索一个问题但悬而未决时，将其暂时搁置后反而更易解决

9.6 知识经验：知识经验越丰富，越有利于问题的解决

9.7 个性因素：个体的人格差异也会影响问题解决的效率

## 第十二编 如何利用心理学知识增强我们的身心健康

### 1. 人是这样自寻烦恼的——

#### 1.1 滚雪球式地扩大事态

1.2 反其道而行之：包揽他人问题而自怨自艾，自寻烦恼

#### 1.3 盯着消极面

1.4 “我早就知道会如此”综合症：如果你预料到坏事会出现，它多半是会兑现的

1.5 做不可实现的梦：如果你想真正地灰心丧气，就把自己的目标制定得高不可攀吧

1.6 蠢人的黄金律：把其他人都看得一钱不值，对他们不屑一顾，自己就变得众叛亲离

1.7 制造隔阂：不赞扬/鼓励他人；喋喋不休、吹毛求疵、怨天尤人、小题大做

1.8 以殉难者自居：把自己放在受苦受难者的位置上，制造恶劣情绪；使周围人感到讨厌，自己感觉变得更糟

---

2. 事实上，绝大多数忧虑都是我们自己想象出来的——

40%从未曾发生

30%曾经发生过

12%属杞人忧天

10%无关紧要

8%值得考虑，但其中 4%你无法控制

因此，96%的事是不必忧虑的

3. 激发自我效能，戒除不良嗜好

4. 对负性事件进行解释时，采用乐观型归因风格而非抑郁型归因风格，避免情绪低落

5. A 型人格者及压力易感性人格者更应理性、积极调控自己的易怒性格、情绪压抑、失望感及悲观与宿命

6. 加强锻炼，增强体质

7. 敞开心扉

8. 寻求社会支持

**何谓社会支持**

## 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