

与压力为友——压力与情绪管理

课程背景：

时代高速发展，竞争异常激烈，不少朋友在为理想而拼搏的道路上遇到了麻烦，并非因为缺乏专业能力，而是由于没有很好地管理好面临的各种压力。研究发现，50%-80%的疾病与心理压力有关，多数情况下，医生也无法有效解决。对“财富自由”、“权力自由”可以通过继承而获取，但“压力自由”却只能靠自己摸索与学习。

管理好情绪才能管理好了自己的人生，管不住自己的情绪，造成在工作、生活中的各种负面影响，严重影响职场发展和身心健康。由于压力和情绪问题，而带来的其他附加问题和加大的不必要的成本让高层管理者开始寻找有效帮助员工疏导压力和管理情绪的途径。

“压力疏导与情绪管理”课程将为您搭建一个交流、分享的平台，在这里您可以在专业讲师的引导下了解压力的成因及背后原理，学习缓解压力与疏导情绪的方法，与身边的伙伴一起探究自身的心理压力，分析压力的来源，分享各自释放压力的经验，最终一起创造出适合自己的压力疏导及情绪管理策略与方法。

课程收益：

- 准确了解自身的心理压力状况，客观认识、应对压力
- 理解心理压力产生的基本机制，觉察压力产生及情绪波动状态
- 认清情绪问题产生的科学原理，掌握理性疗法及如何应用
- 学习渐进式放松及正念减压法，缓解自身压力助于身心健康
- 处理负面情绪，有效管理情绪，树立积极心态
- 改善组织及个人人际关系，营造良好工作氛围
- 树立员工正向积极的工作心态，助力企业健康高速发展

课程时间：2天，6小时/天

课程对象：企业高、中、基层人员

课程方式：案例解析+小组研讨+世界咖啡+头脑风暴+游戏互动+影像分析+角色演练

课程大纲

课程简述：通过了解压力及情绪的科学原理和内在机制，找到适合的压力、情绪解决办法

培训规则：两天培训以“游戏+视频+案例+理论+实操+演练”的方式开展，确保从学到习

开场游戏：我是谁（昵称、爱好等，让学员加强熟悉度，同时深度思考我与外在的关系）

团队建设：组名，组长，团队展板、结果呈现（采取知识扑克牌记分、小组主题轮换方式）

导入：

1. 压力无处不在

互动：写便签——最近感觉到的压力，关键词，上墙，讲师与学员一同进行压力源分类，依小组数量总结类型，各组长抽签认领，制作小组压力管理海报

2. 现实中的压力问题

视频分析：富士康员工跳楼事件

竞猜：由于压力所引起心理问题——自杀、过劳死、家庭暴力、交通事故……

3. 压力管理三部曲

1) 发现压力

2) 认识压力

3) 释放压力

第一讲：发现压力——无处不在

一、自我觉察

测试：生活压力事件评量表

二、身体表现

互动：不明原因的肩颈腰关节疼痛、精神涣散、易于疲劳、抑郁、焦虑等

视频分析：肠易激综合症

三、压力与疾病的关系

1. 80%以上的疾病与压力相关
2. 压力过大或过小都与大量疾病相伴出现

第二讲：认识压力——原来如此

一、压力是什么

1. 压力及压力源——物理及精神层面解释，聚焦精神层面及心理压力源

视频分析：怀特坎农战或逃反应

2. 心理压力定义——个人无法应对觉知到的刺激时所产生的的一系列生理性反应与适应现象

二、压力从何而来

1. 压力管理模型——压力产生四阶段
2. 各阶段具体表现

三、人格类型与压力

测试：人格类型测试

1. 什么是人格类型

举例：A型人格理论来源

2. A型人格、B型人格分别与压力的关系

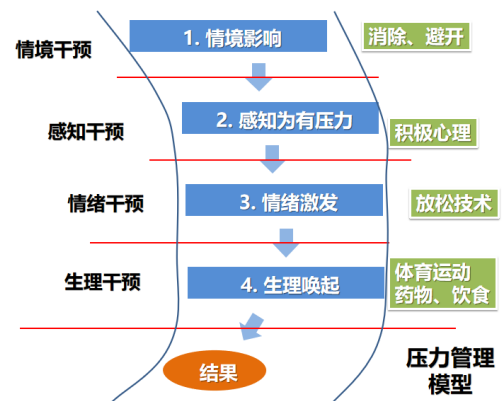
四、自尊水平与压力

1. 什么是自尊水平
2. 高自尊水平、低自尊水平分别与压力的关系

五、心理压力源有哪些

测试：压力来源测试

1. 手机带来的压力
2. 社交比较带来的压力：FOMO理论



第三讲：释放压力——解压有方

一、运用压力管理模型——情境干预

1. 避开压力传播者
2. 不做压力传播者

案例：踢猫效应，北京一家三口自杀

3. 消除（减少）压力情境

1) “无压”工作

- a 消除或减少工作中时间与事件引起的压力
- b 时间管理与事件管理方法

2) “无压”人际关系

- a 消除或减少因沟通而引起的人际压力
- b 积极聆听、教练式沟通、三明治式批评、沟通技巧

互动：角色扮演

本节小结并组织学员讨论、填写、主题轮换：情境干预阶段的解压办法

二、运用压力管理模型——感知干预

举例：蜗牛的故事，秀才赶考的故事

1. 理性情绪疗法 ABC 理论
2. 非理性信念的特征及规律

视频：怕打针的男人

3. ABCDE 法

案例：2018 最佳微小说

4. 情绪行为记录表

本节小结并组织学员讨论、填写、主题轮换：感知干预阶段的解压办法

三、运用压力管理模型——情绪干预

1. 情绪的认知

- 1) 情绪是如何产生的

回顾：“战或逃反应”自动反应模式与理性模式

- 2) 正确理解“情绪”
- 3) 六种典型情绪的特征

4) 情绪与情感

- a 生理性与社会性
- b 人与动物共有与人才有的高级心理现象
- c 受情境影响程度不同
- d 强烈且外显与深沉内敛

- 5) 情绪与生理

2. 为何要管理情绪

案例分析：既生瑜何生亮

案例分析：军师司马懿

案例分析：斗鸡

案例分析：让子弹飞之小六子

3. 如何管理情绪

- 1) 发觉真正困扰我们的情绪——扪心自问法

案例：老公爱看球

2) 调节情绪的三大技巧

技巧一：如何表达自己的情绪

技巧二：找到触发自己情绪的“开关”

技巧三：改变不合理信念（理性情绪疗法）

3) 情绪转化的四大方法

体验及 ORID 分享：吃一粒葡萄干

视频：正念介绍

方法一：“正念”解压原理

练习：运用正念解压——正式练习、非正式练习

体验：正念呼吸，正念行走

方法二：存在模式与行动模式

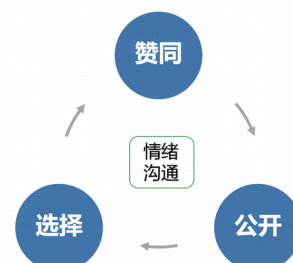
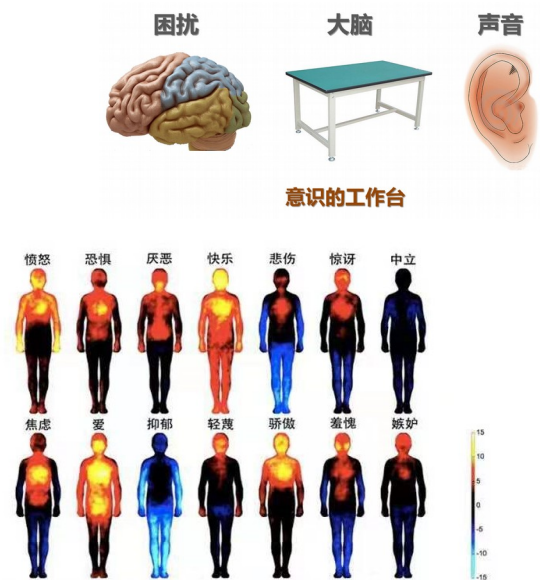
方法三：STOP 法则

方法四：其他放松技术

4. 如何掌控情绪

- 1) 关注他人情绪

案例分析：我以为和你以为



2. 营造良好情绪氛围

a 情绪沟通理论

案例：七天无理由退货

演练：运用情绪沟通法

b 共情

本节小结并组织学员讨论、填写、主题轮换：情绪干预阶段的解压办法

四、运用压力管理模型——生理干预

1. 锻炼——促进内啡肽、多巴胺分泌

2. 饮食调理

本节小结并组织学员讨论、填写、主题轮换：生理干预阶段的解压办法

情景模拟：其他压力与情绪调节法

1. 机会多多

2. 降低重要性

3. 专注于当前任务

4. 马上行动

5. 预测预测再预测

6. 确认价值

7. 回想最佳状态

8. 把精力放在能控制的事上

9. 设置例行动作

10. 寻找一个“锚点”

11. 左手紧握一个小球

12. 把想法写下来