

# 拥抱情绪 阳光心态

## ——情绪压力管理三部曲

### 课程背景：

随着工作节奏越来越快，越来越多职场精力面临过度情绪压力的困扰，抑郁症也在白领阶层有增加的趋势；在职场的人际关系中，情绪是很重要的因素；但过去，我们对情绪有很多误解，认为某些情绪是负能量，然后就不断去压抑和否认它。

本课程从专业的心理学角度切入情绪认知和管理，带您全新认知情绪的作用，帮助您提升情绪的觉察力，从而更好利用情绪，让您更好投入工作，让为企业创造更高的绩效。

### 学员收益：

1. 了解和认识情绪种类及其作用，消除对情绪的误解；
2. 学习化解和释放情绪压力的方法，而不被情绪压力所困扰；
3. 善于利用情绪，将情绪能量转化为自我成长的动力；
4. 提升自我觉察能力，建立主动积极的心态，促进团队合作。

### 课程时间：

2天

### 授课形式：

理论讲解、小组讨论、自我体验、案例讨论等

### 授课对象：

希望深入了解情绪、追求高品质工作和生活、对心理学兴趣的各级员工

### 课程大纲：

#### 三部曲之一：情绪的轮回

- 1、讨论：
    - ◇ 情绪列表？处理情绪的习惯？
    - ◇ 32个面孔
  - 2、情绪的误区
    - ◇ 身体
    - ◇ 头脑
    - ◇ 行为
  - 3、情绪处理的惯常方法
    - ◇ 奖励、惩罚……
    - ◇ 为什么我们那么害怕情绪
-

4、情绪的轮回

三部曲之二：情绪的觉醒

1、探索情绪

- ◇ 喜：分享的力量
- ◇ 怒：守护的力量
- ◇ 哀：疗癒的力量
- ◇ 惧：生存的力量

2、情绪没有正负，都是生命能量

- ◇ 上者利用情绪
- ◇ 中者释放情绪
- ◇ 下者控制情绪

3、情绪的扭曲

- ◇ 投射
- ◇ 迴射
- ◇ 内化
- ◇ 隔绝
- ◇ 融合

讨论：如何认识情绪压力

活动：感受你的情绪压力

4、提升情绪的觉察力

- ◇ 外界的觉察
- ◇ 中界的觉察
- ◇ 内界的觉察
- ◇ 活动：觉察力的训练
- ◇ 情绪与身体脉轮

5、界限不清带来压力

- ◇ 界限的弹性
- ◇ 界限的责任
- ◇ 界限的尊重

6、助人者的压力

---

- ◇ 拯救者

- ◇ 受害者

- ◇ 施暴者

#### 7、如何帮助别人

想要帮助别人，先要照顾好自己

### 三部曲之三：情绪的成长

#### 1、情绪的释放与处理

- ◇ 与情绪对话

- ◇ 呼吸缓解法

- ◇ 体育运动法

#### 2、梦的理论

- ◇ 梦的类型

- ◇ 梦的意义

- ◇ 如何解梦

#### 3、失落理论7个阶段

- ◇ 否认

- ◇ 讨价还价

- ◇ 愤怒

- ◇ 悲伤

- ◇ 内疚

- ◇ 绝望

- ◇ 接受

#### 4、精神分析中的“我”

- ◇ 自我

- ◇ 本我

- ◇ 超我

#### 5、未完成事件

- ◇ 完形圈

#### 6、心灵成长的误区

---

7、心灵成长的5个核心原则