

## 情绪压力管理体验工作坊

### 课程目标：

通过学习本课程，学员将能够从心理学角度——

- 了解和认识情绪压力及其作用，消除对情绪压力的误解；
- 学习正确化解和释放情绪压力的方法，而不被情绪压力所困扰；
- 善于利用情绪压力，请情绪压力转化为自我成长的动力；
- 提升自我觉察能力，增加自我和他人的觉察，消除差异，促进团队合作。

### 课程时间：

2天

### 授课形式：

理论讲授、小组讨论、活动体验、案例分析等

### 课程大纲：

#### 一、过去处理情绪压力的经验和误区

##### 1、讨论：

- ◇ 面对情绪和压力，你过去处理的方法？优劣势？
- ◇ 你对处理情绪压力的期待和困惑是什么？

##### 2、处理情绪和压力的惯常做法

- ◇ 转移、压抑或否定
- ◇ 惩罚、奖励、说教和冷漠
- ◇ 这些做法的问题在哪里？
- ◇ 情绪压力的轮回：忍耐、积累、爆发、内疚，忍耐

##### 3、对情绪压力的思考

- ◇ 为什么我们那么害怕情绪压力
- ◇ 视频观看和讨论：情绪急救的重要性
- ◇ 活动测试：认识你的压力水平

#### 二、认识情绪与压力

##### 1、情绪没有正负，都是生命的力量

- ◇ 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、保持适度的压力是健康有益的
  - ◇ 压力的概念及来源
  - ◇ 面对压力的模式：战斗、逃避和冻僵
  - ◇ 高压压力可能带来的问题
- 3、认清情绪的五种防御机制
  - ◇ 投射
  - ◇ 迴射
  - ◇ 内化
  - ◇ 隔绝
  - ◇ 融合
- 活动：遇见你的情绪
- 4、提升情绪压力的觉察力
  - ◇ 外界的觉察
  - ◇ 中界的觉察
  - ◇ 内界的觉察
  - ◇ 活动：觉察力的训练
  - ◇ 觉察，是管理的前提
- 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
  - ◇ 施害者

- 1、情绪压力的释放与处理
    - ◇ 心理学的两大方向：认知与体验
    - ◇ 与情绪对话
    - ◇ 呼吸缓解法
    - ◇ 身体运动法
    - ◇ 活动：冥想放松
  
  - 2、梦对压力处理的意义
    - ◇ 梦的类型
    - ◇ 梦的意义
    - ◇ 如何解梦
  
  - 3、失落理论：面对重大挫折（伤害）的情绪压力处理
    - ◇ 否认
    - ◇ 讨价还价
    - ◇ 愤怒
    - ◇ 悲伤
    - ◇ 内疚
    - ◇ 绝望
    - ◇ 接受
    - ◇ 活动：对话练习
  
  - 4、几种常见的压力来源及心理动力分析
    - ◇ 职场压力：职业倦怠、指标压力、人际关系
    - ◇ 家庭压力：夫妻关系、亲子关系、家庭关系
    - ◇ 工作和生活的平衡
    - ◇ 中年危机带来的压力
    - ◇ 活动：平衡轮
  
  - 5、自我成长的重要性
    - ◇ 仅仅处理情绪压力还不够，要化解源头
    - ◇ 为什么面对同一件事，每个人的压力反应不一样
    - ◇ 压力模式，通常和我们的早年成长经历有关
-

- ◇ 活动：打开我的手
- ◇ 你不是被别人的情绪所控制
- ◇ 视频观看：影响圈和关切圈
- ◇ 活动：建立自己的支持系统
- ◇ 自我成长的路径和原则

#### 四、问答交流