

---

# 情绪与压力管理

## 【课程背景】

(1) 美国每年有约 100 万员工由于心理压力而缺勤，每个员工的缺勤会造成 668 美元的损失；压力导致的疾病每年会使英国损失 8000 万个工作日，每年的经济损失高达 70 亿英镑；(2) 中国每天会产生 5000 个职业病人；由于多方原因造成的中国企业面临的员工跳槽率与离职率已高达 6%---15%；40%的人“跳槽”或转行是由于心理压力和职业倦怠所致；员工的个人生活压力、职业压力与心理健康对企业造成的工作绩效与健康发展的影响也日渐增强并受到广泛关注！

(3) 75%的员工有亚健康问题，甚至抑郁症、狂躁症的发病率也在逐年增高。特别是近年来过劳死的比例也在上升。娱乐界、商界、政界社会名人因过大的压力导致疾病且英年早逝的现象屡屡发生。无论是生理的疾病还是心理的疾病，对人的危害都是不可逆的。

**压力即是破坏力，也是动力。通过本课程，让你把压力变成翅膀，在天空中快乐的飞翔。**

## 【课程系列】

本心智体验课程分为对行政单位公务员、企事业单位 HR、企业中高管、营销人员、骨干员工等五类需要快速减压的人员的快速减压术系列课程。

## 【课程设计】

本课运用一天（6 小时）的时间，运用如下培训方法进行呈现：

- 
1. **音乐欣赏**：感受美妙音乐的熏陶，通过冥想、音乐定性技术、音乐放松技术等方式体验音乐减压的魔力。
  2. **视频观赏、理念传授**：通过理论、视频观摩内容的讨论，了解情绪、压力的本质。
  3. **心理测试与工具**：通过心理测试问卷了解你的压力到底有多大。  
通过情绪管理工具进行情绪调节
  4. **三声部打击乐团队演练呈现、体验游戏**：通过自己的亲身体会、音乐游戏治疗等形式，掌握正确快速的减压方法。

### **【主训导师】**

徐佳欣（简介略）

### **【课程大纲】**

---

## 模块一：解读情绪

### 一、 情绪是什么

### 二、 情商是什么

## 模块二：行为风格对情绪的影响

### 一、 行为风格小游戏

### 三、 DISC 行为风格分析

#### 1. 案例分析：四类不同行为风格分析

#### 2. 方法：如何与四类风格的人相处

### 四、 培养良好心态

#### 1. 乐观解释风格与悲观解释风格

#### 5. 工具：乐活人生的 ABCDE 模式

## 模块三：认识压力

### 1. 什么是压力

#### (1) 压力的生理反应

#### (2) 压力的心理反应

#### (3) 压力的认知反应

---

(4) 压力的行为反应

## 6. 压力的来源

讨论：你认为你的压力主要来源于哪里？根据讨论结果，现场分析如何化解各类压力。

(1) 工作压力

(5) 生活压力

(6) 社会压力

## 7. 正面的压力

## 8. 负面的压力

9. 工具：压力自测——使用自测量表对自身的压力指数进行测量

## **模块四：压力管理的相关方法**

### **变革技术：消除或减弱压力源——提升七大技能缓解压力**

1. 主动技术：提升情商、调整心态

10. 反应技术：身心放松减压方法

(1) 运动减压

(7) 冥想减压

---

(8) 幽默疗法

(9) 发泄疗法

## 模块五：用音乐让压力飞——快速减压致胜法宝

一、 音乐减压的原理

五、 案例：运动员音乐治疗心理创伤、音乐欣赏提升工作效率

六、 音乐减压技术

1. 一听

选择减压音乐三原则

11. 二唱

12. 三演

游戏体验：分声部节拍演奏体验、身体律动

总结：集体分享、交流感悟

## 模块六：音乐放松技术

放松体验：利用音乐放松技术，瞬间放松身心