

---

# 用音乐“让压力飞”心智体验课程

## ——职场人士快速减压术

### 【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（7小时）的时间，运用如下培训方法进行呈现：

1. **音乐欣赏、主讲导师现场小提琴演奏**：感受美妙音乐的熏陶，通过冥想、分析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，了解压力的本质。
3. **心理测试**：通过心理测试了解你的压力到底有多大。
4. **四声部打击乐团队演练呈现、体验游戏**：通过自己的亲身体验、音乐游戏治疗等形式，掌握正确快速的减压方法。

### **【主训导师】**

徐佳歆（简介略）

### **【课程大纲】**

---

## 模块一：音乐欣赏破冰

- 一、 开场播放一段音乐让学员感受
- 二、 进行学员分组

## 模块二：认识压力

### 一、 课程策略：

采用理念传授、视频观赏、团队分组、学员心理测试的方式，让学员了解什么是压力，压力的来源，正面压力和负面压力的作用和影响。

---

### 三、 课程内容：

#### 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

#### 5. 压力的来源

- (1) 工作压力
- (5) 生活压力
- (6) 社会压力

#### 6. 正面的压力

#### 7. 负面的压力

#### 8. 压力自测——使用自测量表对自身的压力指数进行测量

### **模块三：用音乐感受压力管理的重要性**

#### 一、 课程策略：

采用小提琴演奏不同类型音乐、学员合唱分组竞赛等方式，让

---

学员感受到压力管理的重要性。

#### 四、 课程内容：

1. 提升领导能力，提高工作效率
9. 压力管理使你的生活松弛有度
10. 压力管理让你在适应社会及处理人际关系中游刃有余

#### 模块四：压力管理的相关方法

##### 一、 课程策略：

采用理念传授、学员体验、游戏等方式让学员掌握压力管理的方法。

---

## 五、 课程内容：

1. 变革技术：消除或减弱压力源——提升七大技能缓解压力

11. 主动技术：提升情商、调整心态

12. 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、 课程策略：

采用理念传授、音乐欣赏等方式感受音乐带来的减压效果，各组发布心得体会。

---

## 六、 课程内容:

1. 音乐减压的原理

13. 案例：运动员、奶牛产奶

14. 减压音乐选择“三法则”

第一条：适合自己的——不同类型的人适合的减压音乐

第二条：自己喜欢的

第三条：黄金三原则

15. 律动减压——运动减压与音乐减压的结合

律动活动：蚊子舞

### 模块六：让你成为快乐的音符

## 一、 课程策略

采用按声部节拍演奏体验的方式，让学员全身心的放松，融入到美好的音乐世界中，插上音乐的翅膀，遨游在音乐的天堂。

## 七、 课程内容

1. 分声部节拍演奏体验

16. 总结：集体分享、交流感悟