

## 与压力同行—情绪与压力管理技巧

### 第一部分：解读情绪 调节情绪

#### 一、什么是情绪--你真得了解吗？

1. 生理的因素
2. 非语言反应
3. 认知的诠释
4. 语言的表达

#### 二、影响情绪表达的因素

性格、文化、性别、社会习俗、自我袒露的不安、情绪感染力

#### 三、情绪表达的原则

1. 辨识感觉
2. 辨识感觉、说话与行动之间的不同
  - 1) 扩充你的情绪词汇
  - 2) 分享多样的感觉
  - 3) 评估何时何地表达感觉
  - 4) 对自己的感觉负责
  - 5) 关照沟通渠道

#### 本节练习：

1. 掌中大脑：用有趣且有效的视觉展示，帮助学员们了解当人们在情绪失控时，大脑是如何运作的。
2. 积极暂停与消极暂停：通过进行角色扮演，帮助学员了解如何避免放纵情绪，学习如何有效地运用积极暂停。
3. 诚实地面对情绪：“我感到……”

#### 四、管理困扰的情绪

1. 有助益与无助益的情绪
2. 无助益情绪的来源
3. 非理性思考和无助益的情绪
4. 如何减少无助益的情绪
5. 本节练习：信念提升换框法

### 第二部分：认知压力 自我滋养

1. 压力的定义
2. 找出压力源头
3. 学习适当的表达方式
4. 养成化解压力的习惯
5. 练习减压方法

#### 本节练习：

TOP CARD-你的方式，我的方式

冥想放松法