

# 《职场减压技巧与心理资本提升》

## 第一篇、压力管理篇——越压越有力

### 一、 职场压力症候群：泰山压顶，生命不可承受之压

测一测：你是职场高压一组吗？

1. 把脉职场：你对工作倦怠吗？
2. 任何人都不能逃避压力

练习：关于压力你了解多少？

3. 四大压力对生活的影响
4. 压力侦查：关注身体发出的信号
5. 活力：健康的重要元素

应用练习：制定平衡人生的计划

### 二、 压力就是生命力：疲于奔命，放开压力环

测一测：你压力的来源是什么？

1. 能力短板，造成心理落差
2. 克服职场年龄压力
3. 角色定位失衡，找回生活秩序
4. 常见的八种压力困境
5. 面对压力的六种方式

应用练习：人生的“平衡轮圈”

### 三、 压力与人格

## 测试：生活节奏指数

### 1. 压力易感人格

- A型人格
- E型女性

### 2. 压力耐受人格

- B型人格
- C型人格

## 应用练习：三招变身“乐观大师”

## 心理剧减压体验：遇见未知的自己

## 四、 压力管理策略一：打造自己的“健康缓冲器”

### 1. 运动减压法

- 什么样的运动最健康？
- 每天需要多少运动
- 开始并坚持锻炼的窍门

## 实战训练：恢复精力的“心理减压操”

### 2. 饮食减压法

- 工具：应用饮食金字塔规划自己的饮食
- 如何避免癌症？美国癌症协会的报告

### 3. 身体充电器——睡眠减压法

- 你需要多少睡眠？
- 预防和应对失眠症的窍门

#### 4. 娱乐减压法

应用练习：制定自己的“健康缓冲器”实施计划

### 五、 压力管理策略二：认知减压法：自我对话、信念和意义

#### 1. 常见消极自我对话模式

#### 2. 管理情景的自我对话法

➤ P方法和Q方法

➤ 即时重演法

➤ 换个角度看问题

#### 3. 认知重构法

➤ 步骤一：辨认非理性信念

➤ 步骤二：辩论

➤ 步骤三：从恶性循环到良性循环

➤ 步骤四：重组信念

#### 4. 平息愤怒的技巧

➤ 积极的和消极的愤怒

➤ 预防消极的愤怒的技巧

➤ 有效处理消极愤怒的方法

应用练习：**ABC** 认知训练

### 六、 压力管理策略三：放松技术——身心平静的松弛疗法

#### 1. 松弛疗法——不良压力的解毒剂

## 2. 松弛疗法的具体技术

- 呼吸技术
- 冥想技术
- 想像技术
- 催眠及自我催眠技术
- 肌肉放松技术
- 生物反馈技术
- 音乐减压法
- 瑜伽减压法等

**实战训练：腹式呼吸法**

**实战训练：肌肉渐进放松法**

**实战训练：正念冥想法**

**实战训练：音乐减压法**

## 七、 压力管理策略四——资源管理法：管理时间与金钱

**测一测：时间压力问卷**

### 1. 时间管理的 7 项致命过失

- 困惑：我该去哪？
- 犹豫不决：我该做什么：
- 扩散：心理和生理的超负荷
- 拖沓：将事情留到明天去做
- 逃避

- 中断
- 求全责备
- 2. 克服拖沓的 10 项技术
- 3. 管理时间的准则及技术
  - 确定优先权
  - 制定日程表
  - 贯彻执行
- 4. 管理你的金钱
  - 大众营销给你的“自我”
  - 贫困心理学
  - 财政自主技巧
  - 学会消费，享受生活

## 八、 压力管理策略五——社会支持法：给予和获取

### 测一测：社会支持测试

1. 社会关系：一种抵御压力的资源
  - 社会支持的维度
  - 社会关系的收益与代价
  - 社会支持与幸福感的关系
2. 实证研究：婚姻对压力的抵御作用
3. 构建与利用社会关系的技巧
  - 萨提亚的沟通模型

- 直接、诚实的沟通指南
- 沟通风格与压力
- 宠物的社会支持作用

#### 工具及练习：感情银行账户

### 九、 压力管理策略六——利他减压法：个人健康与社会责任

1. 从重要性中获得满足
2. 做一个“利己性利他主义者”
3. 助人是健康的：利己与利他的平衡

#### 应用练习：履行社会责任的一次行动

## 模块二、用心理资本提升组织绩效

### 一、 心理资本简介

- 1、为人才而战的视角
- 2、心理资本:超越人力资本和社会资本
- 3、心理资本的测量和开发
- 4、心理资本与组织绩效

### 二、 自我效能：成功的信心

- 1、自我效能的个人反思练习
- 2、关于自我效能的五个关键发现
- 3、自我效能是什么
- 4、影响自我效能的因素
- 5、自我效能与工作绩效

6、培养管理者和员工的自我效能

7、自信的组织：集体效能

### 三、 **希望：意志和途径**

1、希望的个人反思练习

2、希望的故事

3、希望是什么

4、希望与绩效的关系

5、开发管理者和员工的希望

### 四、 **乐观：现实而又灵活**

1、 乐观的个人反思练习

2、 乐观是一种解释风格或归因风格

3、 乐观的其他含义

4、 现实而又灵活的乐观

5、 在今天的工作场所中提升乐观

### 五、 **韧性：复原与超越**

1、 韧性的个人反思练习

2、 韧性的故事

3、 韧性的含义

4、 行动中的韧性

5、 工作场所中的韧性：对绩效的意义

开发工作场所的韧性

### 六、 **潜在的心理资本**

- 1、潜在的心理资本——主观幸福感
- 2、潜在的心理资本——沉浸体验
- 3、潜在的心理资本——幽默
- 4、潜在的心理资本——感恩与宽恕
- 5、潜在的心理资本——情绪智力
- 6、潜在心理资本——精神性
- 7、潜在心理资本——真实性
- 8、潜在心理资本——勇气