

情绪压力管理

讲师：刘艳萍

第一部分（1.5 小时）

一、情绪的来源

互动练习：引发情绪的小游戏

自我认知：了解自己的感觉

二、了解焦虑和压力之间的关系

压力是引发焦虑的根源

焦虑背后的故事：想什么就是什么

焦虑的分类：客体焦虑，神经性焦虑和道德性

三、破解情绪背后的密码

1、 理解

2、 解释

3、 期待

四、情绪管理技巧

练习：萨提亚冰山模型

理情疗法 ABC

第二部分（1.5 小时）

一、阿迪峡尊者慈悲呼吸练习

二、放松冥想练习

三、拉扎勒斯压力模型：了解什么是压力

压力下的唤醒水平和能力表现：

练习：找到合适的压力范围

四、缓解压力的6大类35种方法：

练习：压力日记。

第三部分（1.5小时）

一、人际关系减压

人际关系中常见的误会

同理心训练

积极倾听的方法

人际关系“赋能”模型

矛盾冲突化解大法

第四部分（1.5）小时

一、阳光心态：

自信心态—肯定自己，于平凡中创造辉煌

平常心态—淡然处世，宁静致远

舍得心态—幸福就在一拿一放间

知足心态—卸下欲望的枷锁

感恩心态—学会感恩，懂得关爱

二、做乐观的无畏者，快乐的享受者

阿Q精神的意义

练习：换角度思考练习