

《压力情绪的管理》

【课程背景】

压力是现代社会人们最普遍的心理和情绪上的体验。所谓“人生不如意十之八九”，任何人的人生，都不可能总是一帆风顺，坎坷挫折时有发生。面对种种不如意，人们常常会焦虑不安，内心体验到巨大的压力。压力存在于社会生活的各个方面，人人都经历过。例如第一次求职面试、亲人患病或死亡、工作变动或失业等。承受压力是生活中不可避免的。但是过度的压力总是与紧张、焦虑、挫折联系在一起。久而久之，会破坏人的身心平衡，造成情绪困扰，损害身心健康。

临床心理学家和心身医学家发现，很多疾病与心理压力有关。比如，消化性溃疡病的主要起因就是心理压力。溃疡病患者往往具有这样的特点：努力拼命工作，总是担心工作不完美，担心自己能力不够，经常体验到无助感等。心理压力也是高血压和心脏病的主要病因。这些患者往往竞争意识强、争强好胜、缺乏耐心、时间紧迫感强、成天忙忙碌碌。癌症也与心理压力有着密切关系。由此可见，心理压力对人的身心健康的影响是广泛而普遍的。

本课程将帮助大家了解压力的来源，帮助大家找到适合自己应对压力的方法。

【培训收益】

- 1、了解压力的定义
- 2、了解自己的压力情况
- 3、掌握压力调节的方法
- 4、掌握自我能量的调节方式
- 5、掌握自我扩容的技巧

【培训对象】

迫切需要解决压力的社会人士

【培训课时】

1-2 天 (6h 每天)

【授课方式】

- 1、分组 PK：现场分成 4-6 组，并对每个小组的学习过程进行评估。
- 2、讲授分析：由讲师进行学习技巧和成长方法的讲授及分析。
- 3、案例讨论：将案例讨论融入课程之中，模拟各种挑战的体验。
- 4、情境演练：设置不同案例进行情境演练，团队进行研讨，讲师点评和指导。

【培训大纲】

第一章：压力的定义

1、压力自测题

2、压力的定义

(1) 什么是压力

(2) 生理表现

(3) 心理表现

第二章：压力的来源

1、压力的来源

(1) 工作的压力

(2) 人才竞争的压力

(3) 发展的压力

(4) 感情的问题

(5) 人际关系的压力

第三章：有压力真的是坏事吗？

- 1、压力的概念和分类
- 2、压力引发的情绪实施
- 3、压力的积极作用
- 4、压力对人的健康的影响
- 5、职场人排除困扰的技巧

第四章：压力产生的情绪

- 1、愤怒
- 2、恐惧
- 3、悲伤
- 4、痛苦
- 5、负面情绪对身体的影响

第五章：调动心理能量对抗压力情绪

- 1、心理能量
- 2、心理能量的种类
- 3、心理能量的调节
- 4、心理能量的调动方式

第六章：自我调节方式

- 1、了解自我能量的来源
- 2、心理类型的分类
- 3、心理类型的运用

第七章：正确的宣泄情绪

- 1、课程地图——复习和回顾
- 2、建立个人行动计划
- 3、寻找相互监督的人员
- 4、学会爱自己，每天做自己开心的事情