

# 《情绪压力管理》

## ----如何更好地照顾自己？

### 【课程背景】

每个人在生活中都会有心情不好的时候，不是因为工作中的事情，就是因为家庭朋友之间的事情，而影响到我们的心情变得不好，当我们的心情不管是因为什么原因影响到变得不好时，我们该如何处理呢？

**【课程收益】** 掌握处理情绪压力技巧，学会防癌保健操，领悟情绪压力管理真谛，提高员工归属感，提升企业综合竞争力。

**【课程对象】** 各层级员工

**【课程时长】** 1-2 天（6 小时/天）

### 开篇：人的七情六欲

七情六欲是一个心理反应。一般来说，七情是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，感情的表现或心理活动；六欲是指人的眼、耳、鼻、舌、身、意的生理需求或愿望。

### 【课程大纲】

#### 一、 情绪压力的来源

- 1、压力----身体来源
- 2、压力----心理来源

演练：母亲回家看到客厅里的儿子

案例：黑人出租车司机的境遇

#### 二、 情绪压力管理技巧

## 第一章：吃

### 1、吃饭，不那么简单

- 1) 培养吃饭习惯
- 2) 真正的饥饿感
- 3) 培养外在智慧

### 2、好好吃饭的练习

- 1) 改变你的饮食模式
- 2) 你是真的饿了，还是想吃
- 3) 开心享受，不一定要吃完
- 4) 不再执着热量
- 5) 告别压力型进食

### 3、防癌抗癌

- 1) 癌症的弱点
- 2) 抗癌环境
- 3) 抗癌食物
- 4) 抗癌之心
- 5) 驱除恐惧，开始改变

### 4、健康又美味的烹饪方式

- 1) 厨房即药房
- 2) 无龄养生智慧

演练：一颗葡萄干带来的联想

案例：精制食物带来的灾难

## 第二章：睡

- 1、昼夜节律
- 2、睡眠类型
- 3、睡眠方案
- 4、睡眠程序
- 5、日间小睡
- 6、改造床铺
- 7、睡眠环境
- 8、睡眠问题
- 9、睡眠伙伴

研讨：你的睡眠够几个周期呢？

## 第三章：动

- 1、为什么有些人运动也减不了肥？
- 2、运动装备
- 3、运动时间
- 4、运动禁忌

研讨：如何跑步才科学呢？

案例：傍晚的心脏病高发率？

演练：防癌保健操原理与实操

## 第四章：心

- 1、唱歌
  - 1) 气息练习

2) 发声练习

3) 综合演练

2、冥想

1) 一平方米的静心

3、缓解技巧

演练 1：唱出好心情很简单

演练 2：静心从来不需要太大空间

三、 综合提升情绪压力管理能力

第一章：高效休息法

1、冥想与正念的完美结合

2、正念呼吸法

3、提升专注力，摆脱心事重重的状态----动态冥想

4、释放压力，缓解紧张感----压力呼吸法

5、排除带来疲劳感的杂念----“猴子思维”消除法

6、冷却愤怒时的头脑----RAIN 法

7、温柔的慈悲心

8、扫描全身法

研讨：你真的会休息吗？

演练：正念呼吸法

第二章：感受爱

1、感受被爱的重要性

2、妨碍感受爱的行为

3、用爱替换压力的工具

4、践行感受被爱的科学

案例：我们身处一个充满爱的世界

演练：如何更好地爱自己，爱别人？