

# 《情绪压力管理》

## 【课程大纲】

在日常生活中，您是否有过情绪难以控制、压力无法承受的情况？如果有，您是放任放纵，还是控制和疏导？

“人生不如意十之八九”，生活在竞争激烈的现代社会，每个人都要面对来自工作、生活、学习和情感等多方面的压力。沉重的压力导致人们情绪不良，学习效率下降，生活质量降低，甚至引发疾病等不良后果。那么，该如何面对压力，管理情绪呢？

人人都能管理好情绪，人人都能从容面对压力，需要做的只是改变一下看问题的角度，学会一些放松自己的方法。掌握了正确的方法，人们就能平稳度过压力和情绪纷扰的难关，让疲惫的心灵从此充满激情与活力！

## 【课程收益】

找到情绪产生的根源，学会爱自己，换个角度看问题，掌握缓解压力的方法。

## 【课程特色】

案例教学，研讨为主，工具简单好用，课程激发学员内驱力。

## 【课程对象】 各层级员工

## 【课程时长】 2天（6小时/天）

## 【课程大纲】

### 一、 情绪的产生

#### 1、 四种不良情绪

##### 1) 过分烦躁

2) 过分生气

3) 过分抑郁

4) 过分自责

## 2、情绪的来源

1) 需求未被满足

2) 情绪与压力的关系

3) 认识价值观

案例 1：泼水节

案例 2：王佳佳的烦恼

演练：练习说“我选择”

## 二、压力的产生

### 1、ABC 模型

1) 不同学派的 B

### 2、压力导致的后果

1) 身体方面

2) 家庭方面

3) 工作方面

### 3、压力与自尊的关系

1) 如何拥有高自尊

2) 培养自尊体系

案例：孩子高考失利

演练：识别你的 B

### 三、 如何照顾好自己

#### 1、睡眠

- 1) 科学规划睡眠
- 2) 找出睡眠不足的原因
- 3) 找到提高睡眠质量的方法

#### 2、运动

- 1) 科学的运动观念
- 2) 运动实施方法
- 3) 修炼抗压体质

#### 3、丰富精神

- 1) 学会冥想
- 2) 学习新知
- 3) 简化环境
- 4) 断舍离的奇迹

#### 4、改掉增加压力的坏习惯

- 1) 改掉拖延
- 2) 科学饮食
- 3) 合理饮水
- 4) 媒体适度
- 5) 学会停顿--三问

案例：饮食习惯调整带来的逆生长

演练 1：制定自己的运动计划

## 演练 2：正念练习，随时随地

### 时间管理

#### 1、时间管理四象限

1) 时间都去哪儿了？

2) 记录你的一天

#### 2、时间管理技巧

1) 列每日计划

2) 对清单分类

3) 工具的应用让你事半功倍

#### 3、行动复盘

1) 审视时间去向

2) 找出可优化措施

#### 4、不断更新

案例：每天多出两小时的奇迹

演练：给日常工作划分象限