

压力管理

培训对象：管理干部及员工

授课方式：讲授与学员参与的多种形式结合，自我审视，具体操练

课程目标：了解健康心理，学会检测、调节和管理，提高工作绩效

课程大纲

(1) . 自我诊断

在工作和生活中，你出现过这些现象吗？

注意一下你的身体，这些症状你也有吗？

不要等到问题出现了再来就医，也许那时就太晚了。这里的一些测定可以帮助你发现你尚未重视到的心理和生理症状，简单实用的心理量表帮助你对自己的心身健康作出准确的判断。

(2) . 压力 ABC

压力的两面性

“应战”状态

三大因素和三个时期

巨石还是细砂？

压力，潜能和绩效

同样的事件引起人们不同的反应，有人从容自若，有人如坐针毡，这是“应激”的学问。了解“应激”的因素，洞查“应激”的过程，这样才

能把握“应激”控制的主动权。

(3) . 心理健康

健康新概念

什么是灰色状态？

身心疾病离你并不远！

现代健康最大的问题——心理障碍

情绪坏了你的事！

长寿的秘诀

生物—心理—社会三位一体，这是现代健康的核心理念，精神与躯体的和谐才是长寿的关键。别把心理障碍想得太可怕，也不要把心身疾病想得太遥远，情绪是头野马，但是缰绳却在你的手中。

(4) . 寻找应激源

你有压力吗？你的压力来自何处？

自己找一找

大家帮帮我

噢，原来如此！

这是一个应用现代心理技术将自我审视和现代团体治疗相结合的具体操练，它是一个寻找和解决学员具体问题的过程，对于学员这是一个绝好的机会：他以前可能从来没有这样想过，也可能从来没有这样意识到，让我们更好地利用这次机会，准确地找到影响你的生活和工作绩效的因素，它是什么？它在哪里？参与者受益非浅。

(5) . 怎样促进心理健康？

 应激调适手段

 传统减压术

 超静冥想术

 亚历山大术

 压力症状应对实例

 人际管理方法

 冲突应对技巧

 你是哪种人（A型还是B型）？

 还有哪些？

 控制权的学问

 预知性的差异

 原来是观念做的怪

 扭转负性思维

 在这一单元里，你将学到一些有效实用和操作简易的压力管理技法。这些技法会让你冲破压力的牢笼，释放你的潜力，充分体验工作和生活的快乐，同时提高你的工作绩效。