

# 疫情下的女性心理健康维护

讲师：张砾匀

## 课程背景：

1. 当看到发生在身边的确认时你会睡不着吗？
2. 当看到一些说被感染的消息时，你会不会做噩梦？
3. 怀疑自己疑似时就会歇斯底里？
4. 当看到丈夫不做家务或者做不好时，你会不会发脾气？
5. 当看到孩子不认真学习时，你会不会发脾气？
6. 当事业跟家庭发生冲突时会焦躁或抱怨他人？
7. 工作中人际关系比较敏感？
8. 工作中不也跟男性竞争？

您有这些现象吗？如果有，说明您的心理健康水平有所下降。本课程基于女性心理特点及现代女性面临的压力而设计，目标是帮助女性维护心理健康。

## 课程收益：

1. 了解女性心理特点
2. 掌握情绪管理技巧
3. 掌握压力管理技巧
4. 掌握家庭关系和谐技巧

课程时长：2 小时

授课方式：线上+视频演示+案例分析+现场答疑

## 课程大纲：

### 一、 疫情下，为什么女人比男人焦虑？

1. 三个案例分析：
  - (1) 如何是你，你会怎么处理？
  - (2) 如何是男人，你觉得他们会怎么处理？
2. 压力下的四种心理应激反应
  - (1) 心理应激反应
  - (2) 心理危机

- (3) 急性应激障碍
- (4) 创伤后应激障碍
- 3. 引发情绪的内因及外因
- 4. 不良心态的不良影响
- 5. 心理状态测评

## 二、心理健康的支点：经营一个幸福的家

- 1. 案例分享：我把“忙夫”变“伙夫”
- 2. 家庭不幸福的原因——情感隔离
  - (1) 工作
  - (2) 孩子
  - (3) 吵架
  - (4) 家务
- 3. 打破婚姻的五大致命伤
  - (1) 坚持我是对的
  - (2) 托付心态
  - (3) 不交流彼此感受
  - (4) 忍
  - (5) 没有冲突解决机制
- 4. 处好跟父母和孩子的关系

## 三、心理健康之情绪管理技巧

- 1. 记录情绪日记（举个例子，给出格式）
- 2. 深呼吸法
- 3. 恐慌情绪具象法
- 4. 运动法（瑜伽和太极）
- 5. 视频赏析：黑狗

## 四、心理健康之压力管理技巧

- 1. 压力管理四步策略
- 2. 积极的自我对话

3. 迷你放松法

## 五、 心理健康之自我滋养

1. 接纳自我技巧/给自己写信

2. 冥想

3. 结交朋友

4. 有一个自己的爱好

5. 定期出去走走

6. 尝试新鲜事物

**结束语：心理健康是家庭幸福和事业成功的基础！**