

# “五力”模型助你幸福人生

---女性的自我成长

讲师：张砾匀

## ■ 课程目标

现代的女性比以往面临着更大的心理压力：事业、家庭、婚姻、健康之间的冲突，尤其是这次疫情的来临，让女性承受着比男性更严重的心理危机。

1. 当事业跟家庭发生冲突时，你有没有抓狂的感觉？
2. 当工作上压力大，正碰上你的孕期、生理期甚至更年期时，你有没有感觉力不从心？
3. 当孩子不听话，不好好学习时，你有没有觉得很焦虑很愤怒？
4. 当婚姻出现一些障碍，丈夫不能理解你、关爱你、配合你时，你有没有生无可恋的感受？
5. 复杂的职场人际关系或家庭关系有没有让你焦头烂额？

本课程从心理的角度入手，引领你了解女性的心理特点，以及如何做好身心健康维护，现实平衡人生。

■ **授课时长** 1.5 小时

## ■ 授课形式

线上授课，互动式教学，讲授与案例相结合

## ■ 课程收益

1. 掌握情绪压力管理技巧
2. 掌握经营家庭技巧
3. 掌握事业定位技巧
4. 提升学习意愿
5. 提升为自己负责的意识

## ■ 课程大纲

### ■ 第一部分：女性面临的压力

- 心理健康状态测评

- 常见的职业女性面临的压力
  1. 工作压力
  2. 家庭压力
  3. 经济压力
  4. 自尊压力
  5. 健康压力
  6. 社会压力
- 女性常见的三种心理反应：心理应激、心理危机、急性心理障碍
- 视频赏析：遇到压力和挫折时不同的表现方式
- 影响心理反应的内因和外因

## ■ 第二部分：“五力”平衡模型

- 问题思考：家庭、工作、财富、健康
- 健康力
  1. 生理健康
  2. 心理健康
  3. 社会健康
  4. 道理健康
- 幸福力
  1. 原生家庭相处技巧
  2. 核心家庭经营技巧
  3. 人际关系相处技巧
- 事业力
  1. 自我价值感
  2. 社会价值
  3. 经济能力
- 学习力
  1. 学习才能让你由被动变主动
  2. 学习什么（认知扩充、专业知识、社会常识）
  3. 案例分享：一个是如何被社会淘汰的
- 自制力
  1. 管理你的事业
  2. 管理你的健康
  3. 管理你的身材
  4. 管理你的生活

5. 你为你的未来负责

6. 案例分享：虽然很苦，但这是我想要的。

■ **第三部分：女性心理养生**

- 女性常见的心身疾病及背后的原因
- 女性心理养生技巧
  1. 提升自己的社会支持（一举多得的技巧）
  2. 理性处事---建立结果框架（女性的后悔药）
  3. 饮食平衡：保住我们的健康和美丽（又一个肠脑）
  4. 找回好睡眠---NLP 深度放松技巧（减压及助眠技巧）
  5. 厚德载物---做智慧温柔女人（女人一生的修行）
- 推荐书籍：《生命的重建》

**结束语：女人的幸福不是来自运气，而是来自自己的心理健康！**