

---

# 《情绪压力管理心理学技巧》

联合国国际劳动组织调查：心理压力将成为 21 世纪最严重的影响人们身体健康的问题，虽然有些压力不是致病的直接原因，但 70% 的疾病跟心理压力有关。在快速发展变革的环境下，每个人每天都承受着不同的压力，减压已成为所有人共同的需求，同时，压力也使得员工心态受到负面影响，进而影响到对工作的态度和价值观认知等。企业也越来越重视员工情绪与压力的帮助计划：即如何帮助员工减压，使员工心理健康，塑造阳光心态，从而提升人力资本的价值。

本培训从以下四个方面进行了精心的设计：认知与解读情绪密码，使学员能在日常工作生活中解读自己和他人情绪背后的秘密；科学认识压力与情绪的关系，明确压力源，并且能自测压力状态记忆相应的调适方法；最重要的是教给员工压力管理实操的行之有效的具体方法；在做好心理调试的基础上如何塑造阳光心态。

本培训采用组合式教学策略：培训结合情境模拟、案例讨论、视频教学、讲授、心得分享等多元互动授课模式，课程生动灵活，紧凑丰富，使学员既能 100% 的参与又能深入体悟所学内容。有效帮助学员减压放松；激发员工快乐生活、快乐工作。

- ◇ 课程时间：1 天/6 小时
- ◇ 课程人数：30 人为佳
- ◇ 课程内容：

## 第一讲：情绪密码——情绪的认知与解读

### 一、认识我们的情绪

- 1、人都有那些情绪，哪六种是我们常见的情绪
- 2、情绪是会传染的
  - 什么是踢猫效应
  - 执行猴和伙伴猴的故事
- 2、我们对情绪的认识有哪些误区？

### 二、解读情绪

#### 小测试：你有以下表现吗？

- 1、不良情绪产生的原因是什么？
  - 2、解读情绪背后的内容
    - ◇ 人为什么会选择内疚和悔恨？
    - ◇ 人为什么选择忧虑？
    - ◇ 人为什么会选择愤怒？
    - ◇ 焦虑是怎么产生的？
  - 3、认知论的含义是什么？
  - 4、情绪产生的压力跟思维方式有莫大的关系
    - ◇ 社会标签论
    - ◇ 对错程度论
    - ◇ 视角大小论
-

---

◇ 攀比论

5、态度协调论

6、潜意识论

**思考：员工不良情绪的产生**

**想一想，写一写，你工作中那些情况会造成你的负面情绪？**

## 第二讲 背负重任——压力探索与压力释放

### 一、压力带给我们什么？

1、什么是压力？压力有哪三种状态？

2、压力绝对是坏事吗？

◇ 压力与身心健康的关系怎样？

◇ 长期忍受精神压力，生病的概率会增加 3-5 倍

**写下你身上、周围能感觉到的 5-10 种压力：**

3、当管理者感到压力时会怎样？

### 二、压力是从哪里来的？

**最近三个月的压力测试：**

1、压力的心理学模式图解

2、对压力的行为反应包括哪些？

3、认识压力源 1：人格因素

◇ 认知你的性格

◇ A 型人格与 B 型人格

**性格小测试：A 型性格**

◇ 压力来自于人的因素包括哪些方面？

4、压力源 2：个人生活因素

◇ 那六个方面会产生压力？

5、压力源 3：工作因素

◇ 时间性压力源

◇ 遭遇性压力源

◇ 情境性压力源

◇ 压力和工作表现的曲线

压力小测试：压力测试表

◇ 时间性压力源

## 第三讲 化险为夷——压力管理

### 一、消除或减弱压力源

1、时间性压力源

◇ 有效的时间管理

◇ 管理者的时间管理

2、遭遇性压力源

◇ 合作、团队建设

◇ 情绪智商

◇ 攀比管理

**案例分析**

---

---

### 3、情景性压力源

- ◇ 工作再设计
- ◇ 变革管理

### ✓ 沟通技巧

### ✓ 换位思考

### ✓ 感情账户

### ✓ 冲突管理

### 4、预期性压力源

- ◇ 设置目标
- ◇ 小处着眼、步步为赢

## 二、塑造阳光心态

### 1、认知论的应用

- ◇ 霍桑效应

#### 课堂练习

### 2、增强个人自身体弹性

- ◇ 对错观念强的本质
- ◇ 消除负面思维

### 3、放大视角

- ◇ 为何要放大视角
- ◇ 放大视角的具体办法

### 4、管理面子观

- ◇ 面子观太强的危害
- ◇ 远离穷思维
- ◇ 五步脱困法

### 5、运动减压法

- ◇ 生理健康与心理健康
- ◇ 运动与心理健康

### 6、建立积极健康的社会交往

- ◇ 建立亲密朋友支持
- ◇ 改善社会关系质量

#### 案例分析、小组演练

## 三、建立和谐均衡的人生模式

感谢您的浏览与保存，顺祝一切顺利!

---