

后疫情时代的心理调适与情绪压力管理

培训老师：卫小奎

课程背景

精神医学专家赵旭东教授指出：“恐慌比病毒跑得快，毒性更大。”

据世卫组织往年的数据显示，任何一起突发公共事件的发生都会造成公众不同程度的心理应激，要加强员工心理健康管理，让员工积极认知应对负面思维、正确面对疫情，学习自我减压的方法、提升情绪管理和调节能力才是应对疫情、保证正常的生产、生活的根本。

在当下这个疫情常态化的时代，压力过大已经成为疫情人士的常态，过大压力对我们每个人的伤害，很多人并没有足够重视。过大的压力，一方面会让我们产生各种各样的负面情绪，影响我们的人际关系；另一方面严重影响我们自身的身心健康，让我们的工作效率下降。在以下这些场景中，是否有你熟悉的影子呢？

- 1.睡眠质量差，经常失眠或多梦
- 2.身体各处经常会有一些莫名的疼痛感
- 3.食欲不振，又或者暴饮暴食，饮食极不规律
- 4.脾气比较暴躁，经常会莫名地向身边亲近的他人发脾气
- 5.有明显的职业倦怠感，对未来失去信心，对生活幸福体验感下降。
- 5.人际关系比较紧张，工作经常丢三落四，工作注意力不集中，工作效率低下

如果从以上情境中能够找到你熟悉的影子，那说明你已经在深受过大压力的困扰

每个人的抗压能力虽然不同，但科学正确的减压方法能够提升自身的抗压能力，让自己在面对工作和生活的挑战时，更显从容。

本次课程能够帮助学员正确认知到因为疫情冲击对我们每个人的影响，帮助大家消减因为持续疫情而产生的焦虑、抑郁、恐惧等负面情绪影响。通过调整大家面对压力的心态，来积累更多缓解压力的资源，以及教授给大家一些具体的缓解压力的方法。通过系统的学习，达到提升大家应对各种压力的能力，提升自身的工作绩效，并最终赢得健康幸福的人生！

课程时间：1天，6小时

课程对象：因为疫情影响而感受较高压力的人群

课程特色

结合工作生活背景实用实效实战
讲授与体验相结合的互动式教学
引导学员进行深层次的内在感悟

课程收益

识别因疫情导致的压力类别及面对压力管理的 ASP 模型

学会觉察自身情绪，接纳和欣赏工作生活中的身边人，减低内耗

提高自己在面对疫情冲击下的压力觉知能力，融洽与团队中他人的关系

掌握具体面对疫情及工作生活压力的减压方法

常怀感恩利他的觉知，提高自身的幸福体验感

培训要求

- 1、 授课现场建议以小组“鱼骨式”的排列；
- 2、 最好能配备一名协助教学的工作人员

课程大纲

第一讲：持续的疫情反复给我们带来的负面影响

1. 给自身的心态带来的影响
 - 焦虑与抑郁情绪增加
 - 容易易怒和情绪失控
 - 对未来感到迷茫与无助
2. 给我们的家庭带来的影响
 - 家庭矛盾冲突增加
 - 夫妻和亲子关系紧张
3. 给我们的组织带来的影响
 - 员工心态起伏不定
 - 管理难度加大
 - 组织绩效下降
 - 企业危机重重

第二讲：如何正确认识因为疫情而导致的职场压力？

1. 疫情冲击下的四种压力类型
 - 繁琐型：疫情下的繁琐工作增加
 - 持久型：疫情迟迟不能结束所导致的焦虑与紧张
 - 突发型：与疫情相关的突发性消息频出
 - 严重型：自己被确诊后的心理压力困扰
2. 压力与工作绩效之间的关系（压力的 ASP 模型）
3. 面对压力的正确应对姿态是什么（微笑法则）

第三讲：疫情给我们带来的负面情绪以及对我们产生的影响

1. 疫情给我们带来“坏”的情绪
 - 视频：了解生活中的“坏”情绪
 - 案例讨论：当“坏”的情绪来临时，你该如何应对？
 - 由不同情绪的应对方式，来了解自我（萨提亚冰山模型）
 - 视频：情绪又是如何传导的
2. 负面情绪影响我们的自身健康及绩效表现

- 负面情绪对我们自身健康的影响
- 负面情绪影响我们的“情绪劳动”产出

第四讲：如何正确面对持续反复的疫情对我们的冲击

1. 保持积极阳光的心态

- 案例分享：在被隔离的日子里，我是如何过好每一天的？
- 在压力面前如何化压力为动力，快速高效地完成工作

2. 觉察自我与他人的合作风格

- 绘画体验：在互动中自我角色的觉知
- 自我在人际互动中呈现的角色类型
- 分享与互动：找出团队的默契

3. 学会感恩和欣赏他人

- 视频：如何用正向欣赏的眼光看待周围的一切
- 赞美他人的有效方法：二级反馈
- 互动：正确地欣赏和赞美周边的同事

第五讲：具体心理调适和情绪减压的方法

1. 情绪减压方法一：改变自己的不合理认知（ABCDE 法则）

- 不合理信念的类型
- 不合理信念产生的过程
- 案例讨论：在工作压力背景下，当事人产生不合理信念的具体分析
- 练习：结构化聆听自我和他人的技巧训练，解除不合理信念对自身的束缚

2. 情绪减压方法二：让自己的生命“动”起来

- 通过运动释放自己的负面情绪和压力
- 培养业余爱好，让自己的生命更丰盈

3. 情绪减压方法三：让自己的生命“静”下来

- 保持良好的睡眠，及时补充精神能量
- 正念身体扫描，保持自我觉察

4. 情绪减压方法四：建立并完善自己的社会支持系统

- 支持系统的作用

- 体验：绘制自己的支持系统架构，并赋予相应的分值
- 感悟分享：培养自己的感恩利他之心