
疫情下的积极心理调适---让我们用更好的状态迎接新的开始

赵了了

课程背景：

作为一名经历过多次隔离的老师，本人带着自己亲身经历来分享如何在隔离和封闭中调整自己的身心健康，让自己更加高效的工作幸福的生活。

而且长期的隔离和封闭，对于疫情产生的绝望和惊恐，都能进而对人们的心理、生理、人际关系和自我情绪等，都造成了一些负面影响：人们在长期封闭中，更容易胡思乱想，造成抑郁、焦虑、疑病、强迫和恐

惧等情况的发生，人际交往中更多的情绪激动和失控，无法有效沟通处理问题，工作中出现迟滞、倦怠、抗拒等现象，甚至连身体方面都出现了失眠、上火、炎症、头疼或者慢性疾病如糖尿病、高血压的复发严重等等。

这一切现象的出现，都是因为一个导火索的出现：武汉新型冠状病毒的肆虐和蔓延。无论我们如何抗拒、否认，这次灾难已经不可逆转和抗拒的出现在了我们的面前，可是生活和工作却必须继续，人类从不怕灾难、

怕的是不知道如何应对和解决灾难，未知，是最大的恐惧。

课程目标：

- 1、 了解对疫情的客观事实，更好预防和调整
- 2、 了解恐慌心理对我们的各种影响
- 3、 如何有效的做自我心理调节
- 4、 提升工作中的人际沟通效果
- 5、 改善作息、睡眠和一些慢性身体症状
- 6、 提升工作效率，提升工作内驱力

课程形式：

尽量线上直播互动开展
视情况开展线下培训

课程准备：

- 1、 需要前期做电话或者视频沟通，了解企业或组织、个人相关信息；
- 2、 需要抽取部分学员做问卷或者电话调查
- 3、 需要企业或组织、个人提供相关具体事例

课程大纲：

一、 深了解，为什么焦虑情绪会影响我们的绩效和身体

- 1、 为什么一定要强调不能过度恐慌：情绪的五轮模型，情境（绩效）---认知---行为---生物---情绪的相互影响
- 2、 从情绪来谈：暴躁、易怒、压抑、恐惧、绝望，这都是正常的，但是是可以调整的
- 3、 从健康来谈：应激，恐慌和焦虑等心理是如何影响我们的健康---神经和内分泌系统（腹泻、失眠、疼痛、食欲）
- 4、 从绩效来谈：恐慌和焦虑等心里是如何影响我们的行为的---大脑皮层的被抑制

二、怕得病，焦虑、抑郁、恐惧、强迫、疑病是怎么产生的

- 1、所有的焦虑都来自于未知的恐惧，我们把极小的最坏可能当作了事实
- 2、怕得病（坐立不安、睡眠糟糕、心悸出汗），认知调节：我到底会不会被传染
- 3、强迫行为（劝解他人，关注消息、传播和谈论、频繁洗手消毒等）行为调节：任何知识和学习的改变，需要在体验中感受和获得，行为计划和追踪列表
- 4、劝解他人(特别是老人)：如何有效的沟通五原则：建关系、疏情绪、摆数据、谈情感、提要求

三、长期封闭隔离，我们能做些什么

- 1、真正让人无聊的不是无事可做，而是没有做你真正想做的事；
- 2、放纵只会让你沉溺，沉溺会让人更加无聊
- 3、抽出一部分时间，做一些有价值输出的事情，进入心流状态
- 4、做好计划和分步，短期输出成果，让价值反馈使你身心愉悦

四、做辅导，在疫情环境下如何有效疏解焦虑情绪

- 1、觉察和理解、允许是第一
- 2、呼吸、冥想、正念的自我练习
- 3、积极认知调整，ABC 认知换位技巧
- 4、行为改善计划，制定行为计划表格落地工具
- 5、焦虑落地放松技术，达成从头到脚的自我深度放松