

---

## 情绪压力管理

### 课程背景

21 世纪进入全球化竞争时代，我们生活在一个竞争激烈、快节奏、高效率的社会。处在当前经济的转型期，随着产业格局的不断调整，职业人面临的生活和工作环境越来越复杂，压力越来越大，表现出来的心理问题也趋于多样化。企业员工所承受的职场压力和家庭压力更大，从而长期处于疲劳、焦躁、倦怠的亚健康状态，可是社会所提供的心理保障机制却并不完善。根据国内外的研究实践表明，心理疾病是威胁个人生命健康的大敌，是破坏企业组织效率的大敌。如果员工心理健康存在问题，就会导致员工工作积极性和工作热情的下降，工作绩效和工作满意度的降低，还会引起企业间人际关系的紧张，导致最终的离职现象。企业管理层的心理问题更有可能导致决策失误而引起严重的经济损失！特殊行业员工的心理问题甚至还可能给社会和环境造成灾难，从而给企业带来严重的形象损失和经济责任，富士康的例子已经足够引起社会各界的关注。如何有效为员工提供心理健康的教育和咨询，帮助他们减轻心理压力，学会调适积极情绪应对工作和生活，已经成为亟待解决的问题。

### 课程时间

基础理论版 1 天、实战互动版 2 天

### 课程对象

企业全员职业人

### 课程形式

讲授、案例分析、小组讨论、测试、游戏互动

### 课程纲要

#### 第一篇：情绪与健康

- 1、情绪的概念
  - 2、显著影响心理健康的问题
-

- 
- 1) 性格和人际关系与心理健康有密切联系。
  - 2) 鸡毛蒜皮的小事会影响到一个人的心理健康。
- 3、衡量心理健康的三个标准
    - 1) 病理角度
    - 2) 统计角度
    - 3) 文化角度
  - 4、心理健康的对照标准
    - 1) 智力正常
    - 2) 人际和谐
    - 3) 能适应周围环境
    - 4) 良好的社会化
  - 5、影响情绪的因素
    - 1) 环境因素
    - 2) 生理因素
    - 3) 认知评价
  - 6、【工具】情绪调节的方法
    - 1) 让我们笑得热情开朗
    - 2) 高声朗读可以改变我们的情绪
    - 3) 放松和做一些小游戏
    - 4) 竭力显示自己的优势
    - 5) 培养自己的幽默感
    - 6) 增加正向体验
    - 7) 适当松懈
    - 8) 学会从光明的一面看问题

## 第二篇：阳光心态，魅力人生

- 1、心态的影响
  - 2、生命本质——追求快乐
    - 1) 发现使您快乐的时光，增加它
    - 2) 发现使您不快乐的时光，减少它
  - 3、塑造阳光心态的几个工具
    - 1) 改变态度——辛苦命就苦，心态决定命运
    - 2) 我们改变不了事实本身但可以改变对事情的态度
    - 3) 学会享受过程
    - 4) 活在当下，未来导向
      - 什么事情最重要——手头的事最重要
      - 什么时间最重要——现在
      - 什么人最重要——身边的人
    - 5) 把幸福的来源建立在自己身上
    - 6) 不要把自己的幸福建立在别人的行为面上，我们只能把握自己
    - 7) 力所能及则尽力，力所不及由它去
    - 8) 学会感恩
      - 感恩使人获得好心情
      - 感恩会让您赢得更多的帮助
-

- 
- 9) 有些时候要学会向后看
  - 10) 如果遇到倒霉事就想想有人比我更倒霉  
乐观者能及时放下过去，满怀激情的去开创未来  
天堂地狱由心造
  - 11) 努力把身边的人往好处想  
《小游戏》拥抱天使
  - 12) 压力太大时要学会弯曲  
传统文化太极，讲个阴阳平衡，以柔克刚。  
古币哲理，取向于前，外圆内方
- 4、开悟
- 1) 养成一种习惯，发现生活中美好的一面
  - 2) 宽容过去
  - 3) 学会用现有的资源把事情做成，而不是消极的等待
  - 4) 服务他人——金钱的价值在于被使用，生命的价值在于被需要

### 第三篇：调节乐观情绪 塑造积极心态

- 1、举止像你希望成为的人
  - 1) 模仿是最有效的学习方式
  - 2) 改掉坏习惯
- 2、心怀必胜的信念
- 3、学会用美好的事物影响身边的人
  - 1) 美国的发展奇迹——责任
  - 2) 为什么我们都喜欢“宝宝”
  - 3) 把快乐分享给别人
- 4、学会赞美和享受赞美
  - 1) “赞美”会带给你很多实惠
  - 2) 接受赞美并真诚回应
  - 3) 赞美的三要素：真诚 具体 恰如其分
- 5、时刻展现自我价值
  - 1) 自我实现是人的最高“需求”
  - 2) 经常展示“自我优势”是增强自信的好方法
- 6、敢想，敢做一切皆有可能
  - 1) 人的“等级”之分
  - 2) 坚持定会有转机
- 7、培养乐观主义精神
  - 1) 将来的事不应成为现在的烦恼
  - 2) 是永远不会塌下来的
- 8、积极的自我暗示



## 王念山：服务营销专家

国际职业训练协会 (IPTA)  
—————会员

TTT国际职业认证  
—————培训师

2013年《培训杂志》我是好讲师大赛  
—————全国百强讲师

宝弘骏 飞机. 名车 商贸公司  
—————执行董事

中国移动及国家电网电力大学  
—————特聘导师