

正解压力 积极情绪

——积极心理学的幸福体验

课程背景 // Course Introduction

国内外调查显示，不适当的工作压力与情绪不仅损害个体，而且也破坏组织健康。压力与情绪的管理已成为当下企业管理最为迫切的课题之一。但是以往的研究主要关注压力的消极面，干预方法也是以预防和治疗为主。然而积极心理学运动的兴起改变了传统的压力情绪研究方法，提出积极压力与情绪的概念，倡导以健康、整合的方式建立一个完整的压力情绪模型。并提出在预防和治疗消极压力的同时，也要重视激发积极压力和情绪。

本课程以积极心理学为理论基础，用工作生活中的场景来教会大家如何正确的去面对压力，让压力产生正面效应。并且通过正确的方法和渠道来缓解情绪的负面因素，增加人生快乐的正性情绪，让压力转换成动力，让情绪转化为引擎。懂得如何正确地面对、调整、解决和转换工作和生活中的各种压力和情绪，提升大家的情商与幸福管理能力。

课程收益 // Course Profit

- 01.理解健康的丰富内涵，让人生更加平衡幸福；
- 02.对引起压力及情绪的原因有更透彻积极的了解和掌握；
- 03.减少工作及生活的挑战带来的压力、增加对工作生活的积极体验；
- 04.应用好五大绿色减压策略，给工作生活带来更多的平和与喜悦；
- 05.让工作生活更轻松、处事更专注有效、且有更自信解决问题的能力；
- 06.改变被自己负面情绪控制的无力状态、让积极情绪的力量更有效地发挥；
- 07.愿意更正面地看待事情，因而更有效寻找方法，科学地解决问题；
- 08.应用积极的视角，学会健康的思维，让工作和生活变得更加快乐幸福。

课程对象 // Course Object

各部门压力者，及希望减轻团队压力，打造幸福感的企业和组织

课程大纲 // Course System

章节	具体内容	备注
第一节 职场乐活 健康人生	一、健康的丰富内涵 世界卫生组织健康定义：健康不仅是没有疾病 躯体健康、心理健康、社会适应、道德健康 马斯洛健康有三个标准： 足够的自我安全感、生活理想符合实际 保持人际关系良好 二、身心健康的四大基石 合理的膳食、适量的运动 充足的睡眠、平衡的心态 三、积极心理学对幸福的定义 当下的快乐与未来的意义 回忆体验：快乐与幸福的差别 四、压力与情绪的概念 压力是指紧张或唤醒的一种内部心理状态 是人体内部出现的解释性、情感性、防御性的反	2H

	<p>应过程 情绪是人们对客观事物是否满足自己的需要而产生的一种态度体验，是一种身体反应</p>	
<p>第二节 正解压力 快乐生活</p>	<p>一、压力的多重来源 压力来源：个人、家庭、职业、社会与文化…… 内部压力与外部压力 压力的主观原因与客观原因 经济越发达，心理压力越大</p> <p>二、压力的价值与作用 压力与能力的两项四层 压力大&能力强最优心流体验 压力大&能力弱产生焦虑情绪 压力小&能力弱是极度无聊感 压力小&能力强是冷漠的来源 辩论题：压力的作用面面观 压力挑战的 ASP 松弛点、挑战点与崩溃点 成长机会、发展动力、压力动力，修炼自我 强压内心、痛苦悲伤、胡乱发泄、迁怒于人</p> <p>三、压力的几种常见反应 心理反应：自卑、健忘、爱钻牛角尖等消极反应 生理反应：头痛、心跳加快、血压与血糖升高等 行为反应：失眠、注意力不集中、性需求下降等 情绪反应：烦躁、焦虑、抑郁、厌倦与自卑等 极端反应：自虐、吸毒、跳楼自杀等个别反应 压力自检：我的压力</p>	<p>3H</p>
<p>第三节 绿色减压 五大策略</p>	<p>一、有效地放松是最好的减压法 保证每天 6-8 小时高质量的睡眠 从局部到全身，刻意的肌肉与躯体放松 学会最随意的放松：正确的呼吸与正念冥想 现场感受：正念呼吸与冥想</p> <p>二、适量的运动是快乐的源泉 运动不仅能减轻平时工作和生活的压力 运动之后大脑吗啡增加 5 倍，减轻沮丧提升快乐 微习惯与运动的持续保持 微习惯：每天做一个俯卧撑</p> <p>三、合理膳食，让身体更加轻松富有活力 餐桌上的六大“黄金比例” 早中晚：3:4:3 早上好,中午饱,晚上少 鱼肉蛋：2:2:1 多吃鱼、多吃白肉、适量蛋白质 荤素：1:4 素菜补充膳食纤维与控制胆固醇 主食粗细：1:3 多吃各种谷类、杂豆类食物 蔬果：2:1 多吃蔬菜水果能预防癌症，降低早亡 蒸煮爆炒：2:1 蒸煮营养损失少，避免高温多油</p>	<p>3H</p>

	<p>四、文化艺术影响人的心智，更影响压力与情绪 音乐教育与压力情绪的关系 消除疲劳，缓解压力的轻快音乐 提升信心，改变情绪的高亢音乐 感受情绪，带入情境的场景音乐 三招教你如何辨别、选择合适的好音乐</p> <p>五、休闲与放松是必备的减压策略 唱歌跳舞，游戏影视，聊天八卦，旅行度假 工作与生活休闲的黄金平衡点 小放松：喝杯咖啡，喝杯茶 中放松：做次运动，或瑜伽 大放松：来趟旅行，休个假 分享题：遇到压力我有办法</p>	
<p style="text-align: center;">第四节 积极情绪 幸福人生</p>	<p>一、情绪产生的原因 情绪天气预报 期望、能力与情绪之间的关系 理解情绪 A B C 法则事件、想法与结果 快乐引擎——留住正性情绪</p> <p>二、情绪的四种形式 有好事情发生会快乐 遇到威胁出现有恐惧 遭受到攻击时就愤怒 失去心爱事物易悲伤 快乐（满意/愉快/异常的欢乐/狂喜） 愤怒（轻微不满/生气/怒/大怒/暴怒） 恐惧（担心/害怕/无助/恐慌） 悲哀（遗憾/失望/难过/悲伤/悲痛） 案例分析：史上最牛的女秘书</p> <p>三、缓解情绪的三个方法 离开激起情绪的环境，和有关的人、事、物 选择合适的时间、地点、对象进行适当宣泄 用行为肢体控制法、产生心平气和 情绪控制三步骤：转身、闭眼、深呼吸 行为训练“金鸡独立 60 秒”</p> <p>四、改变认知，积极情绪 思维认知对情绪的影响 快乐的秘方：ABCDE 自我反驳方法 发现美好 宽容过去 用好当下 服务他人 发现工作生活中的美与快乐，世间本来就很美 夏威夷疗法：对不起，请原谅，谢谢你，我爱你！ 调整情绪三问：1.我得到了什么？ 2.我学到了什么？3.接下来我要怎么做？ 感恩让你喜欢的事物产生“倍增效应” 感恩日记：记录每天 5 件感恩小事</p>	<p style="text-align: center;">4H</p>

课程备注 // Course Notes

课程时间 2天 (12小时)

课程形式 情景分析、案例研讨及现场技能实操等相结合

课程内容 课程确定实施后可根据企业实际情况做适度合理的调整

版权课程 **版权号 2021-A-00234657** 本课程版权归李春林个人完全所有