

# 疫情下的心理建设

## 《推开高效提升心理免疫力的三扇门》

主讲：韩军老师

### 【课程背景】

历史长河奔腾不息，有风平浪静，也有波涛汹涌，我们不惧风雨，也不畏险阻。只要我们坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，就一定能打赢一场场疫情防控阻击战！面对疫情，生命安全受到威胁，担忧、焦虑、恐慌情绪肆意蔓延，侵扰着心理的堤坝，加重了疫情带来的伤害。我们除了生理免疫力，还有心理免疫力，只有具备强大的心理免疫力，才能从容面对危机时刻。

- 你是否在疫情中，更加急躁不安？
- 你是否正经历着工作业绩的起起落落，困在情绪低落的怪圈？
- 你是否遭遇过莫名其妙的人际关系紧张，与成事儿总是擦肩而过？
- 你是否正困在亲子关系、伴侣关系等家庭关系的问题中而无力逃避？
- 我们该如何在平时去提升心理免疫力？

这些困难和障碍的背后都有着更深层的原因和动力，也只有寻得人性规律，遵守工作生活规则，以及懂得规划人生，才能找到解决之道。

生命的救助，心理干预从未缺席！本次课程尤其是从“心”出发，韩老师将会用幸福的状态与我们情绪共振，以亲身实例激起我们内心的矛盾点，再给到我们实操的方法和解决方案。去连接我们内在的精神力量，缓解我们的心理压力，提高心理免疫力，为我们的心理重筑防疫的堤坝，努力让我们在职场和生活中时刻保持幸福状态。

### 【课程收益】

- 提升广大员工的心理管理能力
- 熟悉知晓心理发展的普遍规律和规则
- 理解并掌握疫情中心理自助的5步法
- 理解并掌握情绪管理的5个有效策略
- 拿到自我幸福感提升的4把金钥匙
- 掌握建立良好人际关系的2大秘诀
- 充分的从内心深处体会到公司的人文关怀，增强归属感

### 【课程特色】

老师与学员高度的情绪共振，独到观点一针见血，并将心理学转化成实际案例，加上生活化的表达方式，往往能穿透人心，实用性强。

### 【课程对象】

企业员工

### 【课程时间】

1天

## 【课程大纲】

### 一、如何做好疫情下的心理自助？

#### 1、疫情中突显的心理特征

- 过分关注身体健康状况
- 为太多疫情信息所累

案例：被负面信息所累

#### 2、疫情中常见的心理问题

- 焦虑、疑病
- 愤怒情绪
- 低落抑郁
- 盲目乐观

案例：疫情中的疑病者

#### 3、疫情中心理自助的 5 步法

### 二、如何在日常提升心理免疫力，从容面对危急时刻？

#### 1、提升心理免疫力的根本所在是生理、心理和行为的协调发展

- 生理和心理互相影响、互相作用

案例：通过生活案例，明白普通心理过程的规律，去提升对心理健康的认识

#### 2、良好的人际关系是我们身心健康的磐石

- 建立良好人际关系的秘诀

案例：从历史人物学习职场人际互动的技巧

工具：和谐人际的“三我”分割法

#### 3、成为情绪管理的高手

- 情绪管理的 5 个有效策略

### 三、如何能更幸福的工作和生活？

#### 1、走好工作与生活的平衡木

- 做高效能父母

#### 2、沟通从“心”开始，才能抵达幸福彼岸

案例：高效沟通的“三圈理论”

#### 3、自我幸福感提升的 4 把金钥匙

案例：从历史人物中学习自我提升