

---

# 《情绪压力管理——应对压力，做情绪的主人》

## 培训课纲

**主讲老师:**何岸 中科院心理所博士研究生 管理技能、领导力、沟通、情压管理 培训师

**课程受众:** 全体员工、有情绪压力管理需求的学员

**课程时间:** 1天 (6小时/天)

**授课方式:** 案例体验 + 实战方法 + 录像观赏 + 角色扮演 + 提问互动 + 分组讨论 + 精彩点评

**授课特色:** 课前调研及个性化设计+课中系统知识及实操演练+课后支持转化为实际行动

**课程背景:**

- 为什么人们精神萎靡，工作积极性不高？
- 为什么人们特别易怒，产生破坏行为？
- 为什么人们整天抱怨，说自己压力大？
- 为什么给下属增加一点工作压力就崩溃？
- 如何看待工作中的压力与负面情绪？
- 如何处理过多的负面情绪？
- 如何积极应对工作中的压力？
- 如何提高心理韧性，做积极幸福的人？

当今时代是乌卡时代（VUCA），人们处于易变、不确定、复杂和模糊的世界里，给人们带来压力和情绪困扰。

世界卫生组织称工作压力是“世界范围的流行病”。国际劳工组织发表的一份调查报告认为：“心理压抑将成为21世纪最严重的健康问题之一。”并且调查表明，目前90%的企业员工感到压力过大，并引发负面情绪。过大的压力及负面情绪会缓慢破坏人体免疫系统，诱发疾病，影响工作、生活质量，影响人际关系。

其实，压力与情绪本身不是问题，如何应对压力、管理情绪才是问题。《情绪压力管理》已经被越来越多的组织所重视，成为管理培训的必修课。

何岸老师从心理学角度来分析和引导，能有效地支持个人成长。课程评价均在95分以上，返聘率很高。

---

## 课程收获:

让学员

1. 了解情绪、压力与我们的关系
2. 知道情绪与压力的种类、引发的原因，及对我们的影响
3. 掌握情绪与压力积极应对的思路和策略，成为情绪的主人
4. 学会面对压力引发的重大负面情绪的处理方法
5. 学会培养心理韧性，做持续幸福的人

## 课程大纲：

### 导言 了解自己---了解情绪压力与我们的关系

1. 世卫组织（WHO）对健康的定义
2. 体验：算算我们的工作与人生
3. 工作影响人生的纵直面
4. 相同的工作，不同的人生
5. 情绪实验的启发

### 第一部分 重新认知情绪与压力---正视，不逃避，学会与情绪压力共处

讨论：情绪和压力是坏事吗？

耶基斯-多德森法测：压力（情绪唤醒）与绩效的关系

#### 一、认知压力

1. 测试：你有压力吗？
2. 压力的定义与种类
3. 压力的应激反应
4. 压力源的分类
5. 小组讨论：工作给我们带来的压力
6. 压力的一般适应综合征和危害
7. 压力对身体的影响—死亡荷尔蒙
8. 工作压力及其正面意义

#### 二、认知情绪

- 
1. 情绪的定义与种类
  2. 小组讨论：假如没有情绪，会怎样？
  3. 情绪与神经递质
  4. 情绪不可控的缘由—失衡的自主神经系统
  5. 负面情绪的正面意义：情绪在给我们提醒

## 第二部分 应对压力，做情绪的主人---掌握积极应对情绪与压力的管理策略

### 一、情绪压力管理的基本思路

1. 积极应对与防御机制的区别
2. 应对的两种类型：认知应对与行为应对
3. 应对的两种资源：内部资源与外部资源
4. 应对策略的四个要素
5. 积极应对的前提：接纳共存
6. 分享：伊丽莎白-库伯勒-罗斯的哀伤五阶段

### 二、情绪压力管理积极应对的三级策略

1. **一级策略**：解决问题，而不是逃避
  - 1) 科学管理六步骤---科学解决问题的标准方法  
分享：韦恩-戴尔的担忧未来不如计划未来
  - 2) 时间管理提升效率的四个方法
  - 3) 技能提升---主动提升解决特定问题的技能
  - 4) 五步脱困法
  - 5) 提高沟通能力、改善人际关系的八大方法
2. **二级策略**：自我调节，缓解情绪与压力带来的伤害
  - 1) 认知的重要性：让人有压力和情绪的不是环境和事件，而是对环境和事件的感知或解释
  - 2) 认知扭曲与认知重构
  - 3) 情绪 ABC 理论  
案例分析：面对同一事件，不同的认知，结果天壤之别
  - 4) 积极归因  
案例分享：如何改变看法，让自己变得更快乐
  - 5) 植入理性信念

- 
- 6) 选择性注意：注意力=事实
  - 7) 变被动为主动：接纳自己的选择，选择即合理即最优
  - 8) 现场演练：面对过多负面情绪的四步骤
3. **三级策略**：社会支持，借助外部资源渡过难关
    - 1) 搜集信息，战胜未知的恐惧
    - 2) 朋友、社会团体---强大的社会支持体系
    - 3) 专家、专业机构的技术支持

### 三、情绪压力管理的其它应对方法

1. 冥想/呼吸
2. 有氧运动
3. 音乐/香薰
4. 放纵/按摩
5. 日记/助人
6. 合理饮食睡眠 分享：改善失眠的六个方法

### 四、情绪压力管理方法在重大负面情绪处理中的应用

1. 愤怒的管理策略及 12 步自助计划
2. 恐惧的 6 种原因及 2 种克服策略
3. 抑郁的解决方法

## 第三部分 培养心理韧性，让积极情绪常态化—无论世界怎样，幸福人生我做主

1. 幸福人生的五大支柱
2. 幸福人生的界定标准：正负情绪的基本比值
3. 不断探索个人金矿：发现标志性优势
4. 持续自我赋能：贴正面标签（行为+品格）
5. 品味美好人生：在乎拥有，细心品味
6. 建立滋养的人际关系：付出+宽恕+感恩+慈悲
7. 赋予生命以意义：弗兰克尔法
8. 幸福体验游戏：给自己写一个美好的自我介绍/回顾幸福的瞬间

### 互动：解答学员在情绪压力管理中的实际困惑

---

---

# 培训落地解决方案

全方位解决方案，使培训真正落地

## 一、课前准备

1. 课前，老师提供《问卷调研》及电话调研
2. 根据调研结果，设计个性化方案

## 二、课上落实

1. 授课形式：案例体验 + 录像观赏 + 角色扮演 + 提问互动 + 分组讨论 + 精彩点评
2. 课程结束前，老师带领学员梳理学习的收获和感悟
3. 布置作业：制定《培训后行动改善跟踪表》，交HR跟踪

## 三、课后支持

1. 行动改善的跟踪点评和建议
2. 解答学员在实际应用中的问题
3. 给客户在管理方面的建议

**注：本方案为初步方案，通常情况下，会在培训前与客户做进一步沟通，根据企业具体情况，调整成最符合企业实际情况的个性化方案。**