

# 《阳光心态--压力管理与调适》课程大纲

## 课程收获

- ◇ 了解心态的重要性，知道什么是阳光心态，以及如何保持阳光心态
- ◇ 认识压力与情绪的真相，从根本上解决带来心理状态问题的不当信念；
- ◇ 掌握处理负面情绪的技巧，学习如何化解压力为动力；
- ◇ 掌握长久保持良好心理状态的方法，掌握提升精力的秘诀，增加抗压韧性

**课程对象：**职场人士，企业各层员工

**课时：**1天，共6小时

## 授课方式

讲授、案例分析、讨论、组练习、游戏、角色扮演、心理测验、互动式体验

## 课程内容

### 第一单元：解读压力与情绪

- 1、寻找你的压力源  
自画像：雨中的你 **【小测试】**
- 2、管理压力，掌控情绪  
**【案例】**压力和情绪的真相 }
- 3、压力与情绪的特点  
压力是一种感受，不平衡 **【案例分享】**  
情绪的特点 **【故事列举】**
- 4、压力管理的原则  
从管理自己开始 **【案例故事】**

### 第二单元 管理压力的技巧

- 压力管理概要 **【案例分享】**
- 压力管理方法
  - 1、个人节源：减少压力源  
**【小组讨论】**寻找你的负性应激源  
**【练习】**找出你可以调控的压力源
  - 2、开流：主动疏泄，建立减压通道 **【全体练习】**
  - 3、具体方法
    - 1) 渐进式肌肉放松
    - 2) 冥想法

- 3) 宣泄法
- 4) 运动法
- 5) 幽默法
- 6) 音乐疗法
- 7) 自我对话

### 第三单元 管理情绪的技巧

- 1、智商与情商
- 2、做情绪的主人  
正确处理情绪的三步骤 **【案例分享、参与体验】**
- 3、快乐的三个层次  
先处理心情,再处理事情
- 4、今夜不再无眠 **【催眠体验】**
- 5、重塑积极观念  
活动:可以丢掉的观念 **【现场活动】**
- 6、精力管理:动的方法、静的方法、如何吃——饮食结构

### 第四单元 阳光心态

- 1、 心态的重要性  
态度决定一切  
心态影响健康、影响生理、影响能力、影响幸福
- 2、 什么是阳光心态?  
人的九种基本情绪  
如果你爱抱怨
- 3、 如何做到阳光心态?
  - 1) 享受过程
  - 2) 凡事感恩
  - 3) 向下比较
  - 4) 远离抱怨
  - 5) 重塑积极心态
  - 6) 游戏心态