

《情绪与压力缓解》

课时：2 小时

课程内容

- 认识压力与情绪
 - 寻找你的压力源——游戏：雨中的你
 - “压力”是坏的、是贬义词吗？——压力是把双刃剑
 - 压力与情绪在医学上如何影响人体
 - 压力和情绪的真相
 - 压力与情绪的特点
- 疏解情绪和减压的具体方法
 - 伸懒腰
 - 金鸡独立——缓解失眠的几种方法——总有一款适合你
 - 渐进肌肉放松
 - 冥想法
 - 宣泄法
 - 运动法
 - 幽默法
 - ABC 法
 - 自我对话
 - 正确处理情绪的三步骤
 - 接纳自己，快乐的生活