

压力与健康

一、压力的来源：认识压力

1. 工作与生活中的压力--《工作中的一天》（连环漫画）
2. 压力——生存的本能
3. 压力的影响曲线

二、压力与工作表现

1. 工作倦怠：
2. 拖延症

三、心理困境：

1. 压力带来的常见心理问题
 - i. 神经症
 - ii. 意识的冰山
2. 认识情绪曲线
3. 认识情绪问题：躁狂抑郁多才俊
 - i. 抑郁状态
 - ii. 抑郁生物学基础
 - iii. 心理学缘故：中国人特有的心理、行为特点与抑郁的关系
 1. 为成功付出的代价。
 2. 一种自我调节
 3. 求助信号

四、压力的躯体表达-

1. 需要关心-躯体形式障碍
2. 疑病症
3. 身心疾病
4. 躯体表达的意义与文化背景

一、压力就是人生

压力影响公式

二、弹性系数：应对压力——认清压力与自我

1. 天性部分：
内向与外向
2. 认知态度

i. 了解自我：量表测评不同的人的压力敏感度

3. 关注点：

- 1) 乐观还是悲观
- 2) 忧思重重的中国人
- 3) 认知调整：
- 4) 幸福的童年治愈一生，而不幸的童年用一生来治愈

4. 必需性

- 1) 不会拒绝的人，沉重的人情
- 2) 情理法的边界
- 3) 中国文化如何说“不”
- 5) 宗教的意义与作用幸福的人
- 6) 不同文化的人际责任
- 7) 服从的边界，作自己愿意做的事情，不要被情感要挟，不要被道德绑架

5. 对自己能力的认可与否

- 1) 自信与盲目乐观
- 2) 对失败的恐惧、对工作的焦虑
- 3) 文化期望值
- 4) 性别的差异：
- 5) 人生的关键时期

6. 提升自信，做从容的人

- 1) 改变思路：接受自我
- 2) 自我预期与自我实现预言
- 3) 勇于自嘲，
- 4) 人生阶段与儒道释三家
- 5) 尽人事、听天命

三、积极健康的生活方式

1. 生活节律——健康的基石
2. 充足的睡眠
 - 1) 睡眠不足的影响
 - 2) 如何睡好？

3. 积极减压——运动
4. 运动：身体的需求
 - 1) 有氧与无氧运动
 - 2) 运动与情绪
5. 健康饮食——影响情绪的饮食

四、人生意义与压力感受

1. 工作与生活的平衡
2. 我们想要什么？
3. 平衡转盘
4. 温饱过后
5. 工作的意义
6. 职业生涯的不同阶段的需求
 - 1) 初期：胜任
 - 2) 渐入佳境：喜好
 - 3) 人生中途：价值观
7. 人生的三个阶段
 - a) 审美期
 - b) 理想期
 - c) 成熟期

五、积极应对压力，压力事件的危机干预

1. 干预策略
 - 1) 积极策略
 - 2) 回避策略
2. 干预对象
 - 1) 问题中心
 - 2) 情绪中心

问与答