

# 压力和情绪管理

## 课程介绍

关心员工，表达公司对员工心理健康的关怀；

**中国人的心理特点，**

磨刀不误砍柴工，更积极的员工，会做出更大的贡献。本课程帮助员工提高压力管理能力，学习压力事件应对策略，帮助员工改善情绪和工作状态，提高工作效率和解决问题能力。

对人全方位的关怀：生理、心理、社会适应，各方面协调努力，缓解压力状况。

关心员工的工作状态，同样也关心员工的家庭、亲子关系的协调，

## 课程目标

通过一天的课程，学员将能够理解与掌握：

- ◇ 面对压力——自我的工作与压力状况
- ◇ 人在江湖——压力利弊分析
- ◇ 了解自我——我的心态，接受自我
- ◇ **儒家文化——勤奋务实**
- ◇ 阳光心态——乐观幽默
- ◇ 健康生活——掌握身体节律与调节方式
- ◇ 情绪管理——情绪的自我认知、表达与管理
- ◇ 积极态度——直面压力事件，积极人生态度
- ◇ 人生目标——我想要什么，什么会带来平和、满足与快乐，
- ◇ 理解他人——理解他人，激励他人，提高与他人相处能力，帮助下属管理压力

## 课前准备

- ◇ 一般课程常备的器材（如电脑投影仪、音频、扩音器、白板、白板笔等）

## 授课方式

- ◇ 课堂讲解、实际演练、角色扮演、互动活动、小组讨论、案例分析

## 授课对象

/

- ◇ 各级管理人员、员工等

## 课程内容提纲

### 第一部分：压力极其表现

#### 一、压力的来源：认识压力

- ◆ 工作与生活中的压力来源
  - 《工作中的一天》（连环漫画）

- ◆ 压力——生存的本能

- ◆ 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：

- a) 压力带来的常见心理问题

- i. 意识的冰山

- b) 认识情绪曲线

- c) 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：中国人特有的的心理、行为特点与抑郁的关系

- i. 为成功付出的代价。

- ii. 一种特殊的自我调节

- iii. 求助信号

#### 四、压力的躯体表达-

- a) 需要关心-躯体形式障碍

- b) 疑病症

- c) 身心疾病

- d) 躯体表达的意义与文化背景

### 第二部分：减压

#### 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