

# 压力与情绪管理

主讲老师：唐黛琳

## 【课程背景】

你是否在承受压力、担心、痛苦或者觉得自己一无是处时却仍要假装一切都很好？

你是否感觉工作压力大？情绪容易焦躁？奔忙于工作，感觉心力交瘁？

你是否并不知道工作压力来自哪里，无法及时排解压力；

你是否不知如何有效管理压力，负面情绪泛滥；

你是否不知如何舒解压力和抵抗压力，工作绩效难以稳定，职业倦怠频发……

情绪紧张、郁闷、压力大是现在的流行病。处在高压下的人们焦虑、紧张、压抑、烦躁、苦闷，易于产生敌对情绪和行为，而出现职业倦怠或职场负性事件。

如何帮助人们消除对负面感受的回避，从心理上接纳负面感受，接纳和善待自我及他人，并且去实现他们认为有价值的人生？本课程将帮助你重新认识自己，学会分析并正确理解自己在工作和生活中的情绪及压力，学会处理不良情绪的方法，缓解压力，用健康愉悦的情绪感染他人，促进心理健康、提升精神素质、改善生活品质，激发职业激情。

## 【课程目标】

通过心理游戏、故事讲述、案例剖析、角色扮演、心理测试、冥想放松等活泼的方式，在轻松愉快、幽默开心的活动中掌握情绪[压力管理](#)的技巧、同事交往的学问、亲子夫妻相处的艺术，结合自身现有工作、生活状况做出某些反思，力促达到转变既有观念、调整身心状态、积极主动热情、养成良好习惯，逐步走出困境迈向良性循环。

## 【课程收益】：

- 掌握释放压力的方法；
- 掌握保持积极情绪的方法，让一切问题都迎刃而解；
- 提高工作效率，减少工作事故；降低缺勤率和员工周转率；
- 帮助员工化解压力，减少员工抱怨，提高员工工作效率和积极性
- 快速引导调整易怒、暴躁、忧郁或恐慌情绪，降低攻击性

## 课程时间

2天（6小时/天）

## 授课方式

理论讲授+角色扮演+案例讨论+心理游戏+心理测试

## 课程大纲

### 一、 正确认识压力

破冰和热身，训练导入，认识压力、情绪与健康

(一) 什么是压力？

(二) 探寻压力源——压力从何而来？

1. 人格因素

● A型人格与B型人格

● A型性格测试

2. 生活因素

3. 工作因素

(三) 压力的双重性:积极压力与消极压力

(四) 压力的症状

1. 生理症状

2. 心理症状

3. 行为症状

(五) 职业枯竭与职场抑郁

(六) 压力与情绪对工作的影响

讨论：你的压力来源及处理方法是什么？

### 二、 如何正确减压？

(一) 应对压力的三大策略

1. 变革策略——改变行为，提升能力

2. 主动策略——改变思维，提升情商

### 3. 反应策略——改变生活，轻松减压

案例：雪松的故事

#### **(二) 缓解压力的七项关键技能**

1. 目标管理
2. 时间管理
3. 问题解决
4. 情绪管理
5. 心态调整
6. 有效沟通
7. 减压放松

#### **(三) 改变思维方式，提升情商**

1. 凡事正面积极
2. 凡事颠峰状态
3. 凡事主动出击
4. 凡事全力以赴

短片观看：没有不可能

#### **(四) 改变生活方式，轻松减压**

1. 音乐
2. 饮食
3. 运动
4. 冥想

案例分享：世界 500 强企业的减压之道

#### **(五) 职场减压保健方法**

1. 颈椎、腰椎放松现场练习
2. 久坐伏案工作者的保健方法
3. 正念减压 活在当下
4. 运动与压力:办公室压力操
5. 饮食与压力

现场演练：正念冥想放松法

### 三、 **如何解读情绪？**

- (一) 情绪的内涵与要素
- (二) 情绪的类型与两极
- (三) 软糖实验：情商的价值与力量
- (四) 情绪对身体的影响
- (五) 踢猫理论：情绪是会传染的
- (六) 不良情绪产生的原因分析

### 四、 **情绪管理技巧**

#### (一) 认识情绪，发现情商(EQ)

- 1. 了解自己的情绪，高度的自我认知
- 2. 处理自己的情绪：做情绪的主人
- 3. 自我激励与调整——塑造阳光心态，活在当下，乐在工作
- 4. 识别他人情绪
- 5. 建立良好的人际关系

#### (二) 情绪管理 ABC 理论及应用

- 1. 案例分享：诱发不良情绪的常见不合理信念及矫正术
- 2. 重新构建负面认识与心智模式
- 3. 现场练习：用 ABC 理论重建积极心态

#### (三) 培养幽默、诙谐与快乐的情绪

#### (四) 驱除“黑点思维”，培养乐观心态

#### (五) 学会宽容，接纳自己和他人

#### (六) 学会自我激励，提升幸福感

- 1、奖励法
- 2、微笑法
- 3、运动法
- 4、学习法
- 5、转移法
- 6、发泄法
- 7、忽视法
- 8、交友法

#### (七) 避免与缓解消极情绪的技巧

1. 避免消极情绪的四种方法
2. 不良情绪的“STOP”技术
3. 处理极端情绪三个原则
  - 少评判
  - 自我认可
  - 接受现实
4. 应对焦虑的八大方法
  - 放松身体（练习：身体扫描法）
  - 放松精神（练习：冥想）
  - 扭转灾难化思维三步骤
  - 正视恐惧
  - 经常运动
  - 呵护自己
  - 简化生活
  - 转移注意力
5. 制怒的五大个要点
  - 明白自己发怒的诱因
  - 培养理性的认知
  - 寻找有效的解决方法
  - 学会角色转换，从别人的角度看待问题
  - 意识到发怒是害人不利己的行为

## 五、 **自觉经营情绪**

### (一) 跟随内心，向价值出发

1. 价值观念 VS 目标
2. 价值观念让生活变得有价值

### (二) 承诺行动：千里之行，始于足下

1. 不要设立一个死人的目标
2. 想象自己采取有效的行动
3. 行动计划

### (三) 每天都有积极情绪

(四) 培养“良好感觉”

(五) 珍视当前“拥有”

(六) 渐进实现目标

(七) 发现生命的意义