

# 职场压力与心理调适

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

互动破冰：趣味测试

(一) 什么是压力？

(二) 测测你的压力指数——生活压力测试

(三) 探寻压力源——压力从何而来？

(四) 压力的双重性:积极压力与消极压力

(五) 职场压力来源的主要因素

1. 感情冲突的压力
2. 工作角色的压力
3. 社会生活的压力
4. 期待认同的压力
5. 追求成功的压力
6. 人际关系的压力
7. 身心矛盾的压力
8. 挫折冲突的压力

(六) 如何识别压力——压力的症状

1. 生理症状
2. 心理症状
3. 行为症状

(七) 职业枯竭与职场抑郁

(八) 压力对身心及工作绩效的影响

## 二、 职场压力管理

### (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) 压力管理的七大应对措施

- 1、辨别压力源
- 2、熟悉自己的压力信号
- 3、了解自己的压力应对方式
- 4、提高解决问题的能力
- 5、建立良好的人际关系
- 6、完善自我调节的能力
- 7、提高情绪管理的能力

练习：列出你的压力来源及处理方法

### (三) 身心减压技巧

练习技巧：腹部呼吸法、正念冥想法、肌肉松弛法、蝴蝶拍打法

睡眠减压：高质量睡眠的方法

### (四) 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. 运动与压力:办公室压力操
4. 营养饮食减压法

## 三、 自我心理调适与建设

## (一) 改变思维方式，塑造积极心态

### 1. 心态的力量，态度比能力更重要

案例：《死囚实验》

## (二) 积极心态与消极心态

短片观看：没有不可能

## (三) 影响圈与关注圈模型

- 1) 能影响的事情，积极改变
- 2) 不能影响之事，坦然接受

## (四) 工作中的四个负面信念转化

练习技巧：突破四个思维陷阱

## (五) 如何将消极心态转换为正面思维？

练习技巧：三个思维换框技巧

## (六) 职场精英必备六项积极心态

1. 主人心态：做自己与企业的主人
2. 敬业心态：敬业让职场绽放精彩
3. 空杯心态：职场精英常胜法门
4. 聚焦心态：一厘米宽，一公里深
5. 责任心态：没有任何借口勇于承担责任
6. 感恩心态：感恩之心离财富最近
  - 感恩修炼工具：感恩日志法
  - 团队凝聚力游戏：人椅

## 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) 塑造积极情绪的八大方法**

- 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

### **(四) 消极情绪处理技巧**

1. 避免消极情绪的四四种方法
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
5. 制怒的五大个要点