

积极的情绪管理

概述

美国针对三万名成人，历经八年的追踪，发现一个现象：『前一年压力颇大的人 死亡的风险增加了 43% 但这只适用于那些相信压力有碍健康的人。』—— 凯利·麦格尼格尔

由这个研究可以理解，压力对于人的影响不在于压力本身，而在于个人对于压力的看法。这是颠覆过去的想法，人不是被压力给压死的，是给自己给吓死的！本课程的设计与传统的情绪管理课程有许多地不同，不再是说要如何降低压力，而是如何正确面对压力，如何将压力转为助力帮助自己在工作及生活上的成功和幸福。

在课程的一开始即播放凯利·麦格尼格尔的演讲，让大家对于压力有正确的认识后，进行压力测试，了解自己的压力来源。进而分析影响情绪的四大因素，并分析不同类型的情绪。

习得性无助是抑郁及压力最主要的来源，习得性无助让人进入一种无处可走的困境，外表看起来是消极及悲观，而内心要么是压力巨大，要么是放弃的无奈。乐观是唯一的出路，因此要帮助习得性无助的人，学习一套新的思维方式，将解释风格从悲观转换到乐观的解释，进而帮助人能够有勇气面对挑战，积极采取行动。

预期努力避免情绪问题和压力，还不如积极转向如何活在正面积极的幸福生活，但是我们的教育并没有教导我们什么是幸福，更遑论要活在幸福。塞利格曼教授的积极心理学说，幸福有三种类型：一是短暂的感官快乐、二是时间暂停的心流幸福、三是服务他人的奉献幸福。在此课程中，会专注于帮助学员找到自己的优势，将自己的优势应用在工作及生活中，让学员在工作及生活中找到让自己活在幸福的方式。

平衡是情绪及压力管理的核心，不平衡的状态，都会让自己进入情绪及压力危机。因此，在课程进行中，会教导学员各种不同的方式，帮助学员进入中心平衡的状态。

模块	学习活动介绍	时间分	教学方法
课程导入	<ul style="list-style-type: none"> • 开场（客户方） • 破冰活动 • 研讨公约 • 课程介绍 • 讨论：学员面临的挑战是什么？ 	30分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 猜猜看 • 小组讨论
第一单元 正确认识压力	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：重新建立对情绪及压力的正确认识 • 活动：凯利·麦格尼格尔的演讲录像 • 活动：压力测试 • 活动：寻找压力的来源、明确可控的压力来源 	30分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 工具：压力测试
第二单元 情绪的状态	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：了解情绪及压力管理的原理 • 影响情绪的四大因素 • 习惯对于情绪及压力管理所产生的影响 • 情绪的种类 • 活动：个人的成功经历 	60分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 小组讨论
第三单元 习得性乐观	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：帮助学员转变习惯，从悲观到乐观 • 活动：解释风格测试 • 两种与情绪相关的概念 • 解释风格是什么？如何影响情绪？ • 转换解释风格的技巧：从悲观到乐观 • 活动：选择自己的案例，将学习的技巧做实际的应用 	90分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 双人练习 • 工具：解释风格测试的测试
第四单元 活在幸福	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：帮助学员找到自我的优势，并在工作及生活中活在幸福 • 幸福的定义 • 活动：发觉你的优势 • 小组讨论：个人应用优势的经验 • 工作、职业、志业 • 活动：利用自己的优势应用到工作中 	120分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 角色扮演 • 工具： <ol style="list-style-type: none"> 1. 发觉你的优势测试表 2. 发挥优势计划表
第五单元 平衡的人生	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：学习不同的技巧，帮助学员找到适合自己的方式来维持中心平衡 • 中心平衡：精神、身体、情感及意识 <ul style="list-style-type: none"> • 提升精神层次的技巧：启发阅读、听音乐、利益寻求 • 提升身体层次的技巧：心血管运动、瑜伽、短暂打盹、渐进放松、睡眠 • 提升情感层面的技巧：感恩、服务他人、与朋友联系 • 提升意识层面的技巧：预想练习、呼吸练习、冥想、正念 	60分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 技巧练习

	• 活动：各种技巧的练习及体验		
休息时间：上下午各一场 15 分钟休息 中饭休息时间：1 个小时			
总课时长度			6 小时 30 分