

# 压力和情绪管理

## 课程目标

- 正确认识压力，不在于客观的世界，而在于主观的认知
- 如何转移压力为自我激励
- 如何在工作中，寻找到自我激励，而摆脱压力
- 如何过无压力生活

## 课程大纲：

### 第一单元 正确认识压力

- 辩论活动：压力是不是健康的？
- 讲师引导：正确认识压力
- 录像活动：压力管理
- 讲师引导：压力是什么？
- 小组讨论：分辨自己压力的来源

### 第二单元 压力的思维模式

- 讲师讲解：
  - 思维模式的力量
  - 改变进展的思维模式
- 个人活动：感受调整压力的方式

### 第三单元 如何过无压力的生活

- 讲师讲解 + 体验活动：
  - 从被动招架到主动应对
  - 从消极生活到积极奋斗
  - 从事事紧迫到重要有限
  - 从你死我活到和谐共赢
  - 从担忧烦恼到换位思考
  - 从固执己见到拥抱多元
  - 从紧张不安到宁静平和

## 第四单元 习惯的建立

- 习惯的原理
- 建立新习惯的方式
- 好习惯的清单:心灵成长、身体健康、情绪管理、关系建立
- 各种习惯/活动的介绍和演示
- 活动：选择想要建立的习惯，并进行互相的辅导

教学时数：1 天

课程方式：讲师演示，小组讨论，个人练习，角色扮演。