

情绪压力缓解

---之快乐生活积极工作

课程开发背景：

压力情绪压力已经成为现代社会所使用的高频词，它是每个人都在面临的一种无法逃避的心理状态。而身处在大都市的我们，每天都会面临来自方方面面的压力：工作、家庭、婚姻、恋爱、子女。有压力就会有情绪，情绪会直接影响我们的工作效率、人际关系以及身心的健康。根据国家心理健康研究所研究所得大约 11% 的青少年主要在 18 岁患[抑郁症](#)，并且美国疾病控制和预防中心报道自杀是 10 到 24 岁这一年龄阶段死因的三分之一。这与压力所引起的激素的变化有关，并且也会引起免疫功能的变化。直到成人之后这些仍然会有影响。面对激烈的竞争，如何保持一个好的生活态度，以一个更加积极精神饱满的精神面貌投入工作，是我们每一个人一生的功课。只有真正学会了正确解读它的能力，成为情绪的主人，而不是被情绪掌控，才能真正让情绪为我们服务。让生活自如的掌控，人生不被压力驱赶。而是被幸福和喜悦驱动。

课程收益：

- 认识情绪对人生的影响
- 探寻情绪根源与意义，认识心智模型对情绪的影响
- 认识压力的真相
- 解密压力与工作绩效的关系
- 掌握与压力共处的方式与方法

课程时长：1 天

授课方式：理论讲授 - 案例分析-现场演练-启发式-体验互动式教学

第一章：认识情绪的真相

1. 情绪到底是什么？
 - 情绪对个人发展的影响
 - 情绪是如何左右我们的人生的
 - 人的行为与情绪的关联
 - 最正面的三个种情绪和最负面的三种情绪
 - 如何觉察我们的情绪
 - 你知道吗？情绪其实是你内心送信的人
2. 隐藏的情绪杀手
 - 是什么阻碍了我们轻松工作自在生活？
 - 探寻隐藏的心智模式

- 人类心智模式的构造
- 寻求爱、认可与赞赏的隐藏动机与痛苦陷阱
- 人脑思维与五大感官的关系

3. 心智模型对情绪的影响

1. 认识原生家庭与自我成长的关系
2. 如何与父母建立深入连接
3. 给童年的自己安慰
4. 与父母和解

第二章：调整情绪：发挥情感智慧

1. 有效合理的情绪疗法—ABCDE 步骤模型
2. 面对事情
3. 理清想法与认知
4. 确认内在需求
5. 解决事情的正面想法与建设性行为
6. 迎接“批评之礼”终止自以为被操控的幻想，解除担心的恐惧

第三章：压力解码

1. 认识压力，压力的本质是什么？
2. 测测你的压力有多大？测测你的压力重点
3. 压力的正面与负面影响
4. 压力与机体唤醒机制的走势图分析
 - 压力与性格的对应关系
 - 个人的想法和性格所造成的压力
5. 面对压力的两种反应
6. 压力与个人效能
7. 压力与职业倦怠
8. 压力与组织成本

第四章：压力策略应对

1. 心理扫除—克服致命的心魔，深度清理负面心智模式
2. 与真相相遇—谢绝“理应如此”，尊重事实
3. 由外到内—从行为到思维的反向刺激
 - 建立积极正面的语言模式
 - 重塑新的自我形象
 - 重塑正能量与价值观的两种有效方法
4. 创建优质的支持系统
 - 人际关系管理与压力管理的关系
 - 人际关系对压力管理的作用
 - 在工作中开发支持资源

- 在生活中培养情感账户
- 5. 用智慧与美德培养胸怀与心态
 - 学习舍得智慧
 - 培养感恩慈悲
 - 学会宽容与接纳
- 6. 正念塑造阳光心态
 - 矫正自我评价
 - 重构正向思维
 - 塑造阳光心态：心态影响行为-心态影响能力-心态影响结果
 - 理性把握当下，主动拥抱变化

第五章：压力舒缓方法

1. 内观放松：呼吸，冥想放松
2. 运动放松：跑步、跳舞
3. 静态放松：音乐、画画、电影、书写、倾诉
4. 物理放松：泡脚、泡澡、理疗
5. **美国最新 TRE 放松训练-肢体刺激脑干神经放松训练**