

# 《情绪和压力管理》

每个人都能活得像自己决定的那么幸福

**培训师:**冯颂阳 23 年培训经验/复旦大学经济法学士/《哈佛商业评论》博主/专著四本

**职业经历:**农夫山泉(快消)养生堂(保健)法国达能(食品)法国娇兰(美妆)德国黛安芬(服装)

**擅长:**领导力/管理技能/职业化/沟通与性格分析

**时长:**1 天 (6 小时/天)

**人数:**不超过 60 人效果最佳, 6-8 人/组为宜

**形式:**理论讲解/实例解析/提问互动/角色扮演/教练引导/分组讨论/视频学习/测评及解析

**流程:**课前调研 + 课中训练并**交付工具包** + 课后答疑或辅导, **使培训真正落地**

## 本课程适合哪些人来听?

- 希望提升工作、生活的幸福感的职场人士
- 感觉压力大, 需要纾解压力的打工人
- 被焦虑、烦恼所困扰, 想让自己想开一点、多点快乐的普通人

**课程优势:**以 35 年的心理学研究为基础, 融合佛教、基督教中西方文化中的哲学和智慧, 结合职场和生活的实例, 帮助学员看破放下、随缘自在, 提升幸福感。

## 课程大纲:

※引子: 情绪压力管理的核心

你的遭遇不会伤害你, 你的反应才会。——人生不在遭遇, 而在反应。

### 第一节 典型误区

1. 困扰我们的情绪压力问题分析
2. 三种处理情绪类型: 沉溺型、无知型、可控性
3. 情绪问题的四个典型误区
  - (1) 为无法控制的事情生气;
  - (2) 拿别人的错误惩罚自己;
  - (3) 用自己的标准要求别人;
  - (4) 假想敌和被害人情结。

### 第二节 了解情绪

1. 情绪机制
  - (1) 了解基本情绪: 喜怒哀恐的缘由和应对
  - (2) 生理决定心理, 还是心理决定生理?
2. 关于幸福
  - (1) 幸福/安全感的由来和基础
  - (2) 幸福为什么不能持久?
  - (3) 哪些因素影响我们的幸福? 哪些其实不能? ——即使你以为可以

### 第三节 工作压力管理

1. 工作中的压力源分析
  - (1) 工作本身：为什么工作会成为持续的伤害源？
  - (2) 工作中的人际紧张：上司关系/有挑战的客户/同事关系
  - (3) 公司（政策、制度）的缺陷
2. 工作中的压力处理
  - (1) 个人修炼及情绪箴言
  - (2) 处理压力：治标和治本
    - A. 治标的方法：游戏/活动解压
      - 腹式呼吸
      - 冥想/气球冥想
      - 金钟罩
    - B. 治本的方法：认知重构
      - 正视工作：工作对我们来说意味着什么？
      - 工作中的人际冲突/伤害

#### 第四节 个人生活压力管理

1. 生活中的压力源
  - (1) 经济压力：薪水/房车
  - (2) 人际关系
  - (3) 孩子教育
2. 我的压力处理方式
  - (1) 归因习惯
  - (2) 解释风格
  - (3) 习得性乐观
3. ABC 模式  
事实都是中立的，不同的只是你的解释  
ABC 模式为什么成为最有效的压力管理方式？

#### 第五节 情绪处理

1. 以“认知重构”处理情绪  
情绪决定于思维？  
处理情绪的关键：会想
  2. 分清关注圈和影响圈
  3. 从积极的角度看问题
  4. 快乐四问
    - 发生了什么事？
    - 对方有什么问题？
    - 我有什么问题？
    - 我有什么选择？
  5. 情绪处理的前、中、后三步技巧
- ※结语：林肯说“每个人都可以活得像他决定的那么幸福。”

课程提供的工具包 5 项:

- 改善情绪的十个方法
- 情绪箴言
- 自我接纳与自尊
- 反驳自动化的消极想法
- 审视自己的歪曲想法