

# 世界 500 强青睐的压力情绪课

## NLP 职场科学解压与情绪调控

主讲：朱天佑

### 一、课程背景：

很多职场人士抱怨工作不好做、客户要求多、同事不合作、领导不支持。对工作缺乏热情，整天消极，抱怨，责任感不强、执行力不佳，当一天和尚撞一天钟，得过且过，没有长远的目标和计划，缺乏自我激励和压力缓解的技巧和能力。

国内外调查显示，不适当的工作压力不仅损害个体，而且也破坏组织内健康。人是企业中最重要资源，情绪是人的活动的动力源泉。忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑、痛苦、恐惧、憎恨……是员工在日常工作中最常见的消极心理体验，都可能会引起员工产生工作倦怠、工作积极性降低、工作效率下降等不良后果。因此，情绪与压力的管理已成为 21 世纪企业管理最为迫切的课题之一。本课程综合运用

### 二、课程目标：

- 1、通过树立员工的阳光积极心态，提升职业化，塑造进取意识，提升执行力
- 2、转变工作观念，工作是为自己做，工作时不抱怨，不埋怨、拒绝借口
- 3、赋予员工心灵的能量，改变员工对待问题、处理问题的态度
- 4、给予压力缓解的方法，逐步建立健康、积极、乐观的阳光心态
- 5、用正确的观念和负责任的心态经营家人、同事和朋友的关系，提升幸福感

### 三、课程特色

专业：权威解压、情绪管理课程，综合运用 NLP 等心理学、行为学技巧

实战：逾 20 年 500 强实践检验

落地：重方法、重工具、重实操，易落地

### 四、参训人员

公司指定人员

### 五、课程时间

1 天（6 小时）

### 六、课程大纲

导引：心理健康的十条标准

#### 第一讲：正确认识压力

##### 一、压力的定义

1. 压力也叫应激反应
2. 压力是大脑的感受
3. 压力源与压力反应
4. 压力感受度因人而异

##### 二、压力具有普遍性

1. 压力无人不有
2. 压力无时不在
3. 压力无处不在
4. 压力不可战胜

### 三、压力的三个类型

1. 急性压力
2. 阶段性压力
3. 慢性压力

【工具】压力作用机制模型

### 四、压力产生的四大来源

### 五、职场压力的六个误解

【工具】3分钟压力自评量表测试

【案例】某银行职员精神衰弱症解析

## 第二讲：压力与个人的关系

### 一、压力与工作绩效的关系

1. 压力并非越小越好
2. 压力的适宜度评估
3. 压力管理 P 点理论

### 二、压力与健康的关系

1. 身心互通理论
2. 不良压力在个人生理、情绪、认知和行为上产生的症状
3. 识别、寻找自身压力的来源
4. 不良压力的社会因素与组织因素
5. 当压力来临，你可以选择不同的应对方式

【工具】心理健康状况对比量表

## 第三讲：自我压力管理系统的建构

### 一、架构科学的压力预警系统

1. 个人压力的应对机制
  - 1) 问题指向性应对与情绪调节性应对
  - 2) 积极应对与消极应对
  - 3) 心理防御机制
2. 个性调适与压力反应
  - 1) 内向——外向
  - 2) 古板——灵活
  - 3) 紧张——放松
  - 4) 保守——冒险
  - 5) 外归因——内归因
  - 6) 自卑——自尊
3. 压力管理策略
  - 1) 放松疗法练习
    - a 横膈膜呼吸法
    - b 六秒 QR 反应法
    - c 倒数呼吸法
    - d 冥想注意力呼吸法
    - e 古典音乐疗法等等
  - 2) 心理认知应对练习
    - a 检定语言模式法（人类思维妙化）
    - b 自我对话与解压

- c 重塑信念法 (信念提升自助单)
  - d 自由联想法
  - e 换框法 (双色人生)
- 3) NLP 超级减压法

【三分钟测试】认知测试图片

【心理学测评】你属于哪种个性类型？

【减压游戏】心情写字板

【压力放松练习】心理暗示带

#### **第四讲：情绪的认知**

##### 一、了解情绪

1. 心理学对情绪的解释
2. 对人类四种基本情绪的解读
3. 情绪的 6 大特征

##### 二、消极情绪的 3 大来源

##### 三、寻找情绪的平衡点

1. 情绪压抑与心理阴影的关系
2. 情绪爆发与身心疾病的关系

#### **第五讲：做情绪的主人**

##### 一、情绪管理的 6 循环

##### 二、情绪管理行为层面的系列方法练习

1. 建立积极的心锚
2. 情绪环保宣泄法
3. 情绪逐步抽离法
4. 休禅师制怒妙诀
5. “羡慕嫉妒恨”法
6. 中医输出“横逆之滞”法
7. 合理性情绪疗法
8. 情绪 ABC 法则应用

【心理学练习】个人最佳状态观想

#### **第六讲：职场人士心灵滋养**

##### 一、保持工作激情的四元素

1. 内驱力
2. 职业定位
3. 高效
4. 职业化

##### 二、追求快乐工作的 6 大锦囊

1. 活在当下
2. 突破局限
3. 理性思考
4. 大道至简
5. 放下和原谅
6. 正向思考

##### 三、个人行动计划

**【案例讨论】** 派克鱼市的活力来源？

**【行动工具】** 人生平衡的九宫图

**【工具】** 每日心态检视表