

# 课程名称：《积极视角看“压力”——职业化情绪管理与压力舒缓》

主讲：唐晓婷老师 6 课时

## 【课程背景】：

金融行业因其整体从业人员素质高、平均薪资高等特点，一直为各类名校毕业生及职场精英人士职业发展首选。与此同时，金融行业节奏快、综合素养要求高、压力相对较大也是一个客观存在的现象。

经过多年的实践及观察，在符合基本入选标准（学历、学位、专业、院校级别等）基础后，个人的生涯发展程度则与个体的“适应能力”、“学习能力”、“心理素质”“沟通能力”、“人际交往能力”、“情绪调试能力”、“压力承受能力”等多个“软素质”相关。

而情绪管理与压力舒缓，作为每一个职人都会面临的问题。

“怎么看？”“怎么管？”“怎么办？”成为了一个必备技能。

本课程运用心理学多个维度：

从“积极视角”剖析压力——觉察情绪，多种情绪综合作用；正视压力，压力一定是麻烦？

从“叙事疗法”重塑压力——情绪是解读了的故事，您眼中的压力又如何界定？

从“原生家庭”解读——情绪的“炸弹”是什么？压力的源头来自何方？

长期的实践与鲜活的案例都在启迪我们，合乎情理的情绪表达，与适度的压力相处，其对工作和生活，利益多多。

课程着重阐述压力的积极作用，与“压力”做朋友。

## 【课程对象】：金融机构业务骨干、储备干部、新员工

## 【课程大纲】：

### 一、 解读情绪

### 1. 情绪的多个维度

解读人与环境、人与他人、人与自己、人与时间、人与空间的适当互动——适当的情绪表达。

### 2. 情绪来源分析：

1) 认识信念与行为的关系

2) 寻找负面情绪背后的限制性信念

**单元目标：全面解读情绪及与场景的关系，“人”“情”“景”互动匹配训练。**

## 二、 解读压力

### 1. 压力小测试——压力源头分析

1) 外部压力（社会、公司、家庭等）

2) 内部压力（个人期待、思维模式、）

### 2. 觉察职场压力的三个层次（源头）

### 3. 压力状态下的生理和心理反应

### 4. 理所应当 VS 感恩之心的唤起

### 5. 认知的单一与早闭

**案例：你的固执里藏着你局限**

### 6. 心里的定海神针

**单元目标：科学认识与了解压力，清晰自我的压力状态，掌握觉察自我压力水平的方法及应对策略。**

## 三、 心理增能

### 1. “积极视角”剖析压力——觉察情绪，多种情绪综合作用

1) 人们喜欢什么样的人？

职场中有情绪的人更真实且受欢迎；人们喜欢喜欢自己的人（情绪表达产生价值）

2) 正视压力

不仅仅是“坏事”给人压力，“好事”“喜事”也要压力，压力变动力，才是聪明职人的“正确三观”。

### 2. “叙事疗法”重塑压力

1) 重新定义压力事件

空间、时间、人物多维度切换，客观看待压力事件。

2) 情绪是解读了的故事，比压力更重要的，是您解读它的方式。

### 练习：10岁、20岁压力箩筐训练

#### 3. “原生家庭”解读压力

1) 你的情绪“炸弹”从何而来？

2) 被戳中的仅仅是压力和情绪？

➤ 压力的源头来自何方？

## 四、改善权杖——完美路长，从完善启航

### 1. 塑造坚实的支持系统

家人、子女、朋友、社交团体等

### 互动实践：原生家庭分析及力量取得

2. 微小的仪式感与牵挂

3. 改善生存环境提升信赖感与成就感

4. 如实表达与感谢清单

### 互动：心中明确特定对象，列举3件以上由衷感谢的事件

5. 口头禅

### 互动：列举亲近的3位朋友的口头禅，分析个性，可否改善“顺便”与“助推”

6. 停止自责与责备

《向前一步》避免“伪装者综合症”

7. 构建积极心理的视角，强化高光时刻

### 案例：热门宫斗剧人物分析

8. 高能量身体姿态

### 注：课程中涉及的部分心理学概念或研究成果

1. 黄金法则

2. 吸引力法则

3. 首因效应

4. 长尾效应

5. 心理能量

6. 原生家庭
7. 自尊水平
8. 如实表达
9. 认知差异（早闭）
10. 积极视角
11. 95%的担忧并不发生
12. 人们倾向于为“没做什么”而非“做了什么”后悔
13. 年长者或许更容易做出冲动决定
14. 男人是视觉动物，女人是听觉动物
15. 伪装者综合症
16. 助推