

# 情绪与压力管理

## 课程背景：

不良情绪是造成各种身体和心理疾病的重要原因之一，所以不能忽视情绪对健康的影响。调查显示，中国人的最大感受是“累”：有人“身累”，有人“心累”，有人“特别累”，还有人“越来越累”……

如今竞争日趋激烈，生活节奏越来越快，几乎每个人都活在巨大的压力之下，心理和情绪疾病也非常突出。压力会导致焦虑症、抑郁症、妄想症、强迫症等，难道压力就这么可怕吗？我们该如何面对和看待压力呢？从“逃离北上广”到“逃回北上广”，相比小城市的缓慢节奏和安逸闲散，更愿意选择大城市带给我们的压力。因为，压力的另一面是激励，是机会，是希望。真正有害的不是压力本身，而是对压力的消极态度与误解。作为构成我们生活的组成部分，负面情绪与压力无法被消灭，通过本课程，帮助学员学会如何与情绪和压力之共处，掌握调适与管理情绪与压力的实操方法，获得激发、赋能成为快乐幸福的职场人。

## 课程收益：

- 通过认知模型清楚认识自己情绪状态，识别压力源及背后的信号；
- 通过专业练习掌握科学干预和调适压力的有效方法；
- 通过实用工具将压力的干预与调适应压力的能力用于学习中，提高效率；
- 通过情景演练懂得放松心情、觉察情绪、积极互动，缔造和谐快乐人脉网络，实现快乐工作幸福生活的人生。

**课程时间：**1天，6小时/天

**课程对象：**全员

**课程方式：**理论讲解+案例分析+实操工具+视频教学+互动体验+诊断点评

**课程大纲：**

## 第一讲：VUCA时代的人才要求

### 一、VUCA时代的情绪应对

#### 导入：人生就是一场修行

1. VUCA时代的特征
2. VUCA时代人才的特点

### 二、高潜人才应具备的新的竞争力

1. 情绪管理
2. 心理弹性
3. 沟通连结

#### 思考：未来的核心竞争力

### 三、情绪管理的重要作用

1. 情绪与能力的关系
2. 情绪与健康的关系
3. 情绪与情商的关系
4. 情绪与决策的关系

#### 案例解析：刘备的成与败

## 第二讲：认知自我情绪

### 一、情绪的定义

1. 情绪的定义
2. 情绪的本质
3. 情绪的分类

### 二、情绪失控内在根源

1. 原生家庭的影响

- 1) 影响建立信任的内在力量
  - 2) 谁偷走了我们的安全感
  - 3) 行为背后的冰山理论
2. 终其一生追求的——安全感、价值感与归属感

- 1) 音乐冥想——感知自己内在的渴望
- 2) 画出自己的内在小孩
- 3) 期待与做法
- 4) 我们的不满是内在不被满足的投射

分小组讨论：我们痛苦的根源究竟是事件还是“情绪”沉浸？

### 三、再生家庭的重塑与循环

1. 复制“不幸”的能力
2. “忠诚”的力量
3. 释放自我的力量

### 四、感知常见的消极情绪

1. 悲伤
2. 愤怒
3. 焦虑
4. 抑郁
5. 恐惧
6. 嫉妒

## 第三讲：管理自我情绪

### 一、管理情绪策略

1. 情绪爆发的共性
2. 情绪出现模式
3. 情绪管理的方式
  - 1) 认知导向策略
  - 2) 环境导向策略
  - 3) 关系导向策略

## 二、管理情绪三步骤

1. 觉察情绪
2. 寻求原因
3. 积极解决

## 三、管理情绪的工具

1. 情绪管理图
2. ABC 情绪论
3. 五步脱困法
4. 接纳疗法
5. 三体理论

案例：镜子功（不回应），是最高级的情绪管理

## 四、如何克服高敏感情绪

1. 高敏感情绪优点和缺点
2. 克服高敏感情绪的方法

## 五、积极思维的练习方法

## 第四讲：科学压力管理

## 一、压力产生大揭秘

1. 压力产生阶段
2. 产生压力的根源

分小组互动：个人压力测试

## 二、合理评估压力

1. 情绪与压力的关系
2. 压力的身心反应
3. 压力与绩效的关系
4. 压力与动力的关系

## 三、压力与自尊体系

1. 压力与自尊的循环
2. 建立自尊战略

## 四、个人压力剖析图

1. 了解抗压临界点
2. 压力的触发因素与弱势因素

案例分析：人民的名义

- 1) 掌握自己的情绪遥控器
- 2) 情绪失控下的“黑手党”

## 五、减压实操

1. 色彩减压
2. 运动减压
3. 睡眠减压
4. 冥想减压

5. 自然减压

6. 饮食减压