
《情绪压力管理》课程方案

主讲：黄志伟

【课程收益】

- 1、正确理解情绪、情绪的来源及情绪对人生的作用；
- 2、掌握情绪管理的方法和技巧，正确管理自己及他人的情绪；
- 3、正确理解压力、压力的来源及压力的双重作用；
- 4、掌握压力管理的方法和技巧，达到工作生活的平衡发展；
- 5、管理情绪和压力，享受成功快乐人生。

【课程对象】

各级人员。

【课程时间】

1天，共6小时。

【授课方式】

互动讲授+案例分析+视频分析+情景模拟+课堂演练+小组讨论+游戏

【课程大纲】

第一节 为何会有不同的情绪 - 情绪的真正来源

1、情绪是什么

- 负面情绪与正面情绪
- 情绪的周期性

2、情绪的真正来源

- 本人内心的一套信念系统
- 信念形成的四个途径

3、情绪对人生的作用

- 情绪是生命不可分割的一部分，情绪绝对诚实可靠。。。。。

4、人生中的三类事

- 本人的事，他人的事，老天的事

5、人生中困扰的三个来源

- 不愿面对，不愿接受，不愿放下

第二节 大家好，才是真的好 - 管理情绪，快乐人生

1、突破三个思想框架

- 应该如此，托付心态，没有办法

2、情绪管理的四力

- 自觉力，理解力，运用力，摆脱力

3、管理情绪的四个方法

- 四个方法：适当宣泄，合理运用，懂得配合，改变信念
- 释放怒气的技巧
- 让心态平复的技巧 1-生理平衡法
- 让心态平复的技巧 2-渐进式肌肉放松法
- 改变信念的技巧 1-五步脱困法

-
- 改变信念的技巧 2-意义换框法
 - 改变信念的技巧 3-环境换框法

4、管理他人情绪的方法-EQ 法

5、创造快乐，激发正能量

- 表现原理
- 愉悦的情绪能激发正能量
- 快乐是可以被创造的

6、成熟了，情绪才会更积极

第三节 为何会感觉压力山大 – 重新认识压力源

1、什么是压力

- 两种压力反应

2、压力的种类

- 正性压力，中性压力，负性压力
- 急性压力，慢性压力

3、压力的双重作用

- 适度压力可以产生动力、产生凝聚力、增强自信心。。。。。
- 过度压力使身心健康受损、工作效率下降、人际关系退步。。。。。
- 压力适中表现最佳

4、重新认识压力源

- 上班族在一生中所负的压力来源
- 生活事件与压力程度
- 压力造成的心理与生理问题

第四节 积极应对，有效化解 – 管理压力，平衡人生

1、树立压力管理意识

- 压力是时刻存在的，过度压力有危害性，觉察压力的征兆，压力是可以化解的

2、觉察压力的三个层次

- 稍微过多的压力引发纷乱情绪，较大的压力带来躯体各种不适反应，过大的压力出现意识变窄

3、压力的早期预警信号

- 生理信号、情绪信号、精神信号、行动信号

4、压力管理的四个方法

- 认知调节，行为调节，协调生活方式，不断进取
- 认知调节法：改变信念，以不同的方式思考
- 行为调节的八种方法：行为矫正，艺术治疗，幽默治疗。。。。。
- 行为矫正模型，幽默的本质，段子的基本公式，幽默治疗的七个步骤
- 协调生活方式的四个方面：体育锻炼，健康的饮食，科学的睡眠。。。。。
- 体育锻炼的方式，健康饮食的五项原则，科学睡眠的五个步骤，午睡的力量
- 不断进取：建立社会支持系统，确立目标，行动起来
- 创造性解决问题