

压力管理与情绪调适

课程背景：

作为现代人，压力感是现状，幸福感是目标。如何从压力走向幸福，心理学在此方面有什么研究和建议。本课程将和学员一起分享现代人压力的根源和应对策略，共同找寻幸福生活之路。

课程时间：0.5 天

授课对象：企业各级人员

授课方式：理论讲授(60%)+案例分析、小组研讨(30%)+实操练习(10%)

课程大纲：

一、现代人的生活困境

古人的生活 vs 现代人的生活

现代人的生活：缺营养

现代人的生活：易得病

二、诱发倦怠的个人因素

什么人容易被压力所击垮

“聪明人”——聪明人为什么不容易快乐

“好人”——凡事力求完美者

“强人”——凡事要求突出者

“寡人”——独来独往，缺少朋友者

三、社会中层的应为与难为

四、如何进行压力管理

压力应对的关键：主动想办法

观念一：有了问题主动想办法

方法选择中的注意事项：

以不损人害己为前提

以适合自己我首选

以悦己怡人为上选

以经济方便为原则

三大策略：直面问题 VS 转换观念 vs 自我训练

直面问题

1、认清压力（不是所有的压力都有害）

2、有序安排

让自己的生活有条理。井然有序的日程安排可以消除紧张情绪，也能助你完成大量事物。

一次只做一件事，顺序完成所有事

3、学会认错

世界上的事很多不是只有对错之分，而是好和更好之分
和他人打交道的过程中，人们会很难接受说自己是错的。偶尔认错可能也是解决争执的好方法。

对他人期望太高会导致失望和挫败，要建立合理的期望，才能避免批评别人的压力。

4、离开现场

留一段属于自己的时间，这段时间只属于你自己，而不属于其它的任何人。

转换观念

ABC理论：烦恼的根源是我们的认知，而不是事件本身

转换观念，乐观看待压力（价值观更改）

自我训练 (train)

1、T(talking)倾诉

倾诉的好处

向谁来倾诉

如何来倾诉

2、R(relaxing):放松

放松想象:有时候，决定情绪的不是事实，而是想象力！

放松音乐：通过想象调节身心

3、A(action):活动

体育运动

10分钟的散布能导致随后2个小时的精力充沛、紧张和疲劳感减轻

(Thayer, 1989)

锻炼一个小时后，被试普遍会感到这一天都精力充沛，而且紧张、烦恼、抑郁、恼怒和疲劳感减少 (Maroulakis 等, 1993)

锻炼的心理保健作用：1.降低压力感和焦虑；2.锻炼者报告工作业绩和生活态度有改善 (Quick 等, 1997)；3.可以增强“自我概念” (Dishman, 1986, 获得成功感，保持富有魅力的外表)

公益活动

为别人做点什么，通过某种善意的行为或对他人的帮助来降低自己的压力。

4、I(interests):兴趣

看看电影，听听音乐。用娱乐转移注意力，可以使你暂时忘记生活中的压力事件。

5、N(nourishing):营养

科学家观测到，人的喜怒哀乐与饮食有着密切的关系。有的食品能够使人快乐、宁静，有的食物则可使人焦虑、悲伤、恐惧、暴躁。

五、如何过得快乐健康

影片资料：我们的快乐可以人为安排吗？

问题：什么人最快乐？为什么他们快乐？

孩子：自得其乐

能人：有控制感

蠢人：无欲望心

历经苦难者：珍惜现在

- 向孩子学习，学会自得其乐
- 向能者学习，增强控制水平
- 向愚者学习，选择注意焦点
- 向苦难学习，享受自我幸福