

# 心晴驿站

## 与情绪压力一起修行

### 【课程背景】

生活在现代社会的我们，为了达成工作以及生活中的各种目标，成就各种社会角色，往往对自己进行强制性压抑，其中情绪压抑最为严重。心理学认为，当一个人用意志力量压抑情绪，表现出正常情况下的谈笑自若，这种做法虽可以减轻焦虑，但这只能缓解表面的紧张，却按捺不住内在的情绪纷扰，不仅不能解决问题，还会陷入更深的心理困境，带来更大的身心危害。如同闷热的夏天唯有一场大雨，才能使空气一新，晴空万里。困境中的心理重压也只有宣泄出来，才能赢得心理上的一片晴空。

在当今竞争激烈、追求效率的社会环境下，压力情绪越来越成为影响职场人工作的重要因素。一方面要直接面对客户，接受客户满意度的高压监控，另一方面还要承受组织内部的绩效考核，常常会感到力不从心、压力山大，从而致使岗位能力及工作效率下降。本课程运用心理学的原理，结合心理拓展的方式，深入浅出地为学员提供压力、情绪管理的专业技术，帮助学员认识情绪、

悦纳情绪，从源头上最大程度防止压力的产生，提升管理素养和心理承受力，提高工作和生活满意度，从而拥有积极健康的心态，焕发工作的激情与活力。

### 【课程收益】

**自我觉察**——帮助企业人员培养良好的心理素质，通过自我觉察辨别负面情绪与压力的征兆与状况，修炼情绪智慧，提升工作效率，树立积极主动的工作与人生心态。

**自我调节**——学会自我调节情绪和缓解心理压力的方法，提升职业素养和心理承受力，从而找到生活与工作的平衡，增强正面情绪，处理负面情绪，从根本上解决带来心理的不当信念，快乐生活，开心工作。

**积极情绪**——作为新时代职业人快乐、高效工作的重要心理应用工具，已经被许多企业引进，并取得极好的效果。在提升企业员工幸福指数的同时，提升企业的生产竞争力。

【课程时间】1天（6小时）

### 【培训对象】

给每一位纠结、期待、彷徨、迟疑、热切、勇敢的人

### 【授课方式】

心理学理论知识点、性格测试、心理画外音游戏、案例研讨、互动演练等

### 【课程特色】

- 1、在逻辑清晰、结构化强的课程框架上，以体验式教学为主，使学员快速掌握压力和情绪自我管理的方法，即学即用；
- 2、将理论与案例相结合，通过案例的演绎、讨论与点评，深入浅出地解决学员的实际问题，为学员课后运用建立夯实基础；
- 3、从学员对压力和情绪管理的自我学习入手，启发学员思考管理他人的方法，融会贯通压力和情绪管理的核心规则。

### 【课程大纲】

## 第一部分：VUCA 时代下自我压力认知与解析

一、我们的情绪是怎样让我们生病的。

互动讨论：我们的各种压力表现：各种情绪、身体的反应等等……

体验游戏：当我们在各种情绪状态的时候，我们的各种生理反映。

看影视片段，做游戏，用现代通俗移动的理论解释中医的七情治病的原理

二、 压力的来源

## 心理活动游戏：心理画外音——看到真实的自己

通过学员现场画画的形式，老师协助学员了解自己真实的压力来源，为心灵打开一扇窗。

1. 压力小测试；觉察压力的三个层次
2. 压力状态下的生理和心理反应、正确认识与面对压力
3. 内心力量决定压力感受

## 第二部分：知己解彼——在变化的关系中寻找平衡

一、个人性格与自我情绪活动的探索

### 测评工具：性格测试与心理活动之间的关系

1. 性格自测—深度了解自己的性格
2. 性格测评—理清性格与情绪压力之间的关系
3. 测评结果—每个人都能找到与自己性格相关的情绪压力管理的方法
4. 四种不同性格人物的特点与行为动机

二、提升自我性格形象，增强内心力量

1. 自我性格形象的循环
2. 利用自我形象与自我谈话改变现实表现

3. 活动：意念的力量
4. 有效自我谈话的工具：肯定，让心的变化走在行为的前面

## 第三部分：自我滋养的情绪调节与压力舒缓

### 一、调节情绪的方法

1. 建立积极心锚
2. 情绪宣泄的四种核心途径
3. 有效宣泄情绪
4. 身心互动技巧

### 二、办公室压力脱敏方法

1. 静心呼吸
2. 冥想，放松心灵
3. 被动式放松
4. 减压的营养与运动策略

### 三、悦纳自我、增强内心力量

- 1、爱的方程式
  - 2、悦纳自我、放弃打压
  - 3、放下完美，追求完整
- 心理剧：天堂之巅

## 学习总结