

管理情绪 幸福生活

——心理疏导团体工作坊

工作坊名称：管理情绪幸福生活

团体目标：通过咨询师的讲解和引导，使成员在团体分享交流、活动体验和练习中，正确的认识情绪，学习如何面对和接纳情绪，学会管理和转化情绪，与情绪共同成长，收获和谐宁静的内心。

具体目标：

- ✓ 协助成员正确的认识和了解情绪
- ✓ 协助成员觉察自己的情绪按钮
- ✓ 帮助成员了解引发情绪的内在信念并学会面对和接纳情绪
- ✓ 提升成员管理情绪的外在方法和内在自我调整能力，学会与情绪共舞

工作坊对象：经常受到情绪困扰的人士

人数规模：30 人以内

活动频率：共 5 次，每周 1 次，半天（3 小时）/次

工作坊形式：线上线下均可

理论基础：

- 在这个充满不确定性的“VUCA 时代”，每个人在面对工作任务、子女教育、与家人或他人的关系、经济压力等现状时，经常感到“压力山大”；
- 人是社会性的，每个人都扮演着领导员工、父亲母亲、儿子女儿、丈夫妻子等角色，每个人内心深处都有深深的期待和渴望，如被肯定、被理解、被接纳、被关注、被欣赏、被尊重等；
- 当期待和渴望得不到满足时，往往就容易产生负面情绪，如果自己不能有效觉察和调适情绪，就会掉进情绪“漩涡”无法自拔，甚至会影响身心健康；
- 要管理好情绪，首先必须要正确的认识和觉察情绪，在此基础上，才能够学会用管理情绪的方法，最主要的是学会用心理学的内在冰山或情绪管理 ABC 来管理和转化情绪。做情绪的主人，以自信乐观的心态投入到工作和生活当中，收获和谐安静的内在。

工作坊活动方案

活动名称	活动目标	活动过程	使用技巧
认识情绪	<ol style="list-style-type: none"> 1. 相识并承诺小组契约 2. 说出每人的情绪困扰 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 带领者开场：介绍工作坊活动目标和规则等 2. 带领者讲解：什么是情绪、为情绪命名、面对情绪的误区 	引导式语言 理论讲解 团体活动
觉察情绪	<ol style="list-style-type: none"> 1. 说出每人的“情绪按钮”和影响 2. 促进团体成员彼此信任和互助 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 带领者引导：每人分享引发情绪的人或事 2. 带领者讲解：4种自动化防御模式 3. 带领者引导：每人分享自己惯用的防御模式，对自己或他人或情景的影响 	引导式语言 团体活动 理论讲解 心理分析
接纳情绪	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习情绪管理冰山或ABC理论 2. 接纳转化情绪的方法 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 带领者讲解：情绪管理的工具 2. 带领者引导：每人分享自己的情绪ABC，并学会如何转化 	引导式语言 理论讲解 团体活动 团体讨论
管理情绪	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学会疏导和表达情绪 2. 研发自己情绪管理的方法 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 带领者引导：每人分享自己有效管理情绪的方法 2. 角色扮演：找到适合自己的情绪管理方式 	引导式语言 角色扮演 团体练习
与情绪共舞	<ol style="list-style-type: none"> 1. 与情绪握手言和 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 带领者引导：每人 	引导式语言

	2. 养成情绪管理的习惯，情绪的自我负责	分享自己在活动中成长 2. 成员间相互激励 3. 带领者总结	激发行为 团体支持
--	----------------------	--------------------------------------	--------------