

压力与情绪管理

时间：一天

一、可怕的职业倦怠

“职业倦怠症”又称“职业枯竭症”，它是一种由工作引发的心理枯竭现象，是上班族在工作的重压之下所体验到的身心俱疲、能量被耗尽的感觉。

职业倦怠的特征：

情感衰竭：指没有活力，没有工作热情，感到自己的感情处于极度疲劳的状态。

去人格化：指刻意在自身和工作对象间保持距离，对工作对象和环境采取冷漠、忽视的态度，对工作敷衍了事，个人发展停滞，行为怪僻，提出调动申请等。

无力感或低个人成就感：指倾向于消极地评价自己，并伴有工作能力体验和成就体验的下降，认为工作不但不能发挥自身才能，而且是枯燥无味的繁琐事物。

二、健康概念的延伸

1948年，世界卫生组织成立时，在宪章中把健康定义为——“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻于完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态”。

三、心理健康的标准

美国学者坎布斯从人格特质的角度观察，认为一个心理健康，人格健全的人应有下列特质：积极的自我观念；恰当地认同他人；能面对和接受现实；能对自己、周围的事及环境有较清楚的知觉；主观经验丰富可供随时提取使用。

四、影响心理健康的因素

1. 生物学因素

- (1)遗传因素的影响。
- (2)体质因素的影响。
- (3)性别与年龄因素的影响。
- (4)器质性因素的影响。

2. 心理社会因素

- (1)家庭环境与早期教育：
- (2)冲突与挫折。
- (3)生活事件与心理应激
- (4)人格类型特征

五、自我意识与心理健康

自我意识的涵义

自我意识是意识的核心部分，就是对“自我的认知”，或者说自己对自己的认知。它包含自我认知、自我评价和自我控制。

埃里克森的自我意识发展理论

埃里克森将人的心理发展分为八个阶段，认为每个阶段都有一个特殊的核心问题，解决了特殊问题，自我意识就会进入到一个新的阶段。

- (1) 婴儿期 (0-18个月) 基本信任对不信任阶段
- (2) 童年期 (18个月-3、4岁) 自主性对羞怯疑虑阶段
- (3) 学前期 (4-5岁) 主动性对内疚阶段
- (4) 学龄初期 (6岁-11、12岁) 勤奋对自卑阶段
- (5) 青春期(初高中阶段) 同一性对角色混乱阶段

(6) 成年早期 (18岁-30岁) 亲密对孤独阶段

(7) 成年期 繁殖对停滞阶段

(8) 成熟期 完美 (自我整合) 对失望阶段

六、什么是心态

生命需要阳光，其实心态更需要阳光。

我们的财富不断增加，但是快乐却越来越少；我们的沟通工具越来越多，但是心灵的沟通越来越少；我们认识的人越来越多，真正的朋友却越来越少 其实这一切很大程度上是因为我们的心态出了问题！

良好的心态影响个人、家庭、团队、组织，最后影响社会。好的心态让你成功，坏的心态毁灭你自己。

告别不良心态

人格障碍，是指人格发展的内在不协调，指在没有认知障碍或智力障碍的情况下，个体出现的情绪反应、动机和行为活动的异常。

自卑、自我不确定、妒忌、自负

克服社会知觉中的偏差

1. 首因效应与近因效应

2. 晕轮效应

3. 刻板效应

4. 定势效应

5. 投射效应

七、什么是压力

1、Hans Selye：压力，就像相对论一样，是一个广为人知，但却很少有人彻底了解的科学概念。

2、心理压力是心理素质的反映

3、心理压力是人性的扭曲

4、心理压力是人格的反映

5、心理压力是生涯的张力

6、压力是需要的不满足

7、压力是对工作的不适应

8、要求 VS 承受力

八、压力的来源

压力来源模式图

压力的代价

身体与压力

精神与压力

压力的早期预警信号

生活方式与压力

工作与压力

工作压力模型

管理你的压力

改变你的行为方式

提高处理工作的技能

时间管理

果断地掌握控制权

果断地提出请求

改善沟通技巧

压力在你心中

食谱与压力

锻炼与压力

睡眠

九 应对压力的自我功效途径

心理素质与心理品质

心理品质训练的三大纪律

心理品质训练的八项注意

雇员压力管理与情绪控制

雇员的情绪管理

结束语：幸福是一种心态

知足常乐。幸福就在当下；善待自己，活着就是幸福；一分觉醒，十分幸福；心造幸福。心安即是幸福；与人分享，自然幸福；在需要时得到就是幸福；保持淡然的心境才会愉悦；物欲和虚荣是幸福的敌人。