

---

# 《压力管理》

## 一、【课程前言】

压力是影响现代人幸福水平的主要原因。互联网+时代信息泛滥，工作节奏越来越快，生活压力也越来越大，物质资源的丰盈带来的却是精神层面的空乏。认识压力，了解压力来源，找到缓解压力的方法，提高生活品质，享受快乐生活是本课程的宗旨。

## 二、【课程目标】

- ☆ 本课程通过对压力来源，个人认知与压力的产生关系，帮助学员了解压力、认识压力，掌握压力管理方法，并能够运用到日常生活中，从而提高生活品质。

## 三、【课程收益】

在课程结束时，学员将能够：

- ☆ 明确：压力对工作与生活的影响，压力是影响身心健康的主要因素，每个人都需要掌握压力的管理方法来提高生活品质。
- ☆ 理解：压力的来源有多种因素，压力的产生与人的认知有较大关系，寻找个人认知中存在的问题，就能找到缓解压力的办法。
- ☆ 掌握：通过学习可以了解到压力管理的多种方式，在老师的指导下，能掌握一些简便可行的压力管理方法，并能够运用到现实生活中来缓解压力对健康的影响。
- ☆ 行动计划：课程中结合压力管理技术，讲师会带领学员体验自我压力管理技术，帮助大家掌握知识要点。

## 四、【课程时间及对象】：

- ☆ 课程时间为1天（6小时）
- ☆ 授课对象：工作节奏过快，压力较大，且已经对工作、生活产生负面影响的个人与群体。

五、【培训形式】 教案讲授、案例分析、互动体验活动、小组讨论等

## 六、【课程大纲】

### 第一部分：压力产生的原因与影响

- ☆ 理想与现实的冲突

理

- 
- ☆ 力的产生 压
  - ☆ 力小测试 压
  - ☆ 力的发展 压
  - ☆ 力的后果 压
  - ☆ 心冲突与压力源 内
  - ☆ 力与工作绩效的关系 压
  - ☆ 力对健康的影响 压
  - ☆ 确认识压力 正

## 第二部分：压力的管理

- ☆ “我气死了我自己”
- ☆ 了解自己的认知吗？ 你
- ☆ 整你的认知结构 调
- ☆ 理你的压力 管
- ☆ 动休闲减压法 运
- ☆ 绪管理减压法 情

---

☆		目
	标管理减压法	
☆		寻
	找社会支持法	
☆		专
	业指导减压法	
<b>第三部分：感受快乐</b>		
☆		心
	理健康水平评估十个标准	
☆		自
	我管理技术：开心金库	
☆		自
	我管理技术：预演未来	
☆		国
	学箴言	
☆		享
	受幸福快乐生活	