

# 压力管理与阳光心态

授课老师：晏世乐

## 【课程背景】

AQ（逆商）即面对逆境、承受压力的能力。现代社会压力重重，适度压力可以提高工作效率，压力过大将损害身体健康，降低工作效率，甚至危及生命安全。有效的压力管理可以实现自我控制和心理调适，提高工作效率，开启健康幸福的人生。

## 【课程目的】

- 一、辨识压力来源，掌握调适技巧，维护身心健康。
- 二、妥善处理，合理安排，预防压力产生。
- 三、建立自主系统，改善过度情绪，创造良好情绪。
- 四、提升抗压能力，提高工作效率，助力职业发展。
- 五、学习策略，掌握方法，杜绝知道而做不到。
- 六、自我激励，以积极心态面对人生。

## 【授课方式】

课堂讲授、案例分析、讨论练习、实景体验、选边辩论、心理测验、游戏参与等。

## 【授课时间】

1—2天，5—6小时/天。

## 【授课对象】

所有职场人士，其他个人。会根据授课对象，适当调整授课内容（侧重点）。

**【课程大纲】**（课程大纲仅为课程部分内容纲要，具体内容见课程讲义）

课前统一思想，确保培训效果：学习为己、学乐精神、空杯思想、学以致用。

### 一、压力概述

（一）什么是压力？

（二）压力的正面作用和负面影响。

1、井无压力不喷油，人无压力轻飘飘。【案例】三和大神。

2、压力过大的危害。

（三）压力的来源。生容易，活容易，生活不容易——“压力山大”普遍存在。

1、外部压力源：家庭、工作、社会、环境。

2、内部因素：不能自我肯定、过于追求完美、“A型行为”的人……

3、压力诊断——测定压力。

### 二、压力管理的目的

（一）实现压力与承受力的平衡。【案例】绩效高峰。

(二) 提升抗压能力，助力职业发展。【案例】“草莓人”。

(三) 实现工作与生活的平衡。

(四) 维护身心健康，避免极端情况发生。

### 三、压力预防

(一) 制定合理目标，不要期望太高。【案例】篮球框。

(二) 提前规划，早作准备。

1、紧跟企业发展，熟悉最新技术。

2、学习多种技能，扩大工作选择余地。

核心：加强学习！【案例】自己的例子。

(三) 改善人际关系。

1、培养同理心。“人同此心，心同此理”。投其所好、对症下药。【案例】本人劝服父母。

(1) 最好做到：人之所欲，施之于人！【案例】甲之蜜糖，乙之砒霜！兔子钓鱼。

(2) 中间水平：己欲立而立人，己欲达而达人！

(3) 至少做到：己所不欲，勿施于人！【案例】萧伯纳和玛莎。

2、培养欣赏心。

(1) 使用别人喜欢的称呼。【案例】我女儿 VS 你女儿。

(2) 记住对方名字。【案例】与习近平同志合影。因称呼错误被老婆惩罚。

(四) 时间管理。

1、最佳状态，全心专注。创造条件，避免干扰，在批量时间内工作！

第一，单位：推行红牌、绿牌制度。

第二，个人：掌握避免上司、同事、下属干扰的技巧。

【案例】番茄工作法。

2、统筹安排，平行作业。【案例】华罗庚的《统筹方法》。艾思奇看《反杜林论》。边快走，边听书。

四、压力缓解——情绪管理

(一) 情绪的概念、种类和特点。

(二) 情绪管理概述。

1、情绪管理的概念。

2、情绪管理的目的。

(1) 情绪反应适度。【论证】情绪本身没有好坏之分。

(2) 成为情绪主人。情为我所用，不为情所控。【案例】弗兰克尔《活出生命的意义》。

3、情绪管理的重要性：改变历史、影响命运、决定成功、影响健康、决定幸福！【案例】野马结果、《黄帝内经》。

(三) 情绪管理存在的问题。

1、不能承受挫折。【案例】任正非、董明珠。《史记·太史公自序》。蝴蝶从蛹里飞出的故事。

2、不能承受委屈——领导的骂人、客户的刁难。【案例】唐太宗和魏征。

(四) 情绪管理的方法。【案例】微博段子：职场情商训练七法。

1、情绪管理的治标办法。

(1) 回到目标中来。【案例】假装哲学。

(2) 转移注意力。反复想的烦心事：人生的选择、痛苦的事情。【案例】悬崖边开车。

(3) 适度宣泄。【案例】霍桑实验。

(4) 自我积极心理暗示。【案例】强者 VS 弱者。

2、情绪管理的治本办法。

(1) 情绪 A (事件) B (观念) C (情绪) 理论。

情绪是根据自己观念 (B)，对事件 (A) 进行评价而产生的反应 (C)。【案例】女人不做饭、男人应酬、左撇子。

情绪管理治本，不是要改变外在的事件 (A)，而是要改变我们内在的非理性观念 (B)。

(2) 情绪管理治本前提：操之在我。我对自己的情绪负责。【案例】受害者与责任者的转换。借钱给弟弟。猴子咬主人 VS 孩子咬妈妈。

(3) 建立情绪自主系统，改变非理性观念。

第一，非理性观念：非如何不可……提出太多条件；  
理性观念：世事不如意十之八九。

第二，非理性观念：处处要与别人比较；理性观念：  
痛苦的根源来自错误比较。【论证】活出自己的精彩。

一是要跟成功者比过程——向他们学习，行为积极，  
永不满足。【案例】李嘉诚、曹德旺、张瑞敏、郑耀南。

二是不要和成功者比结果。因为：每个人的家庭背景、  
人生起点不同，我们没有资格比。【案例】比尔·盖茨、巴  
菲特、马化腾、王石。有些成功者是装出来的，家家有本  
难念的经。【案例】朱德庸漫画《跳楼》。

三是要和失败者比结果——知足常乐，心态平和。

四是不要和失败者比过程。【案例】垃圾剧、电游…  
…

第三，非理性观念：二分法；理性观念：三分法。

一是生活——失恋（离婚）——人生失败。

二是事业——事情失败——人生失败。【论证】失败  
是一个事件，不是一个人。【案例】褚时健。

3、情绪管理的步骤。

第一步：治本。

第二步：治标。

第三步：放手。谦卑一点，该放手时就放手。

#### 4、管理人生一些主要过度情绪。

##### (1) 愤怒的管理。【案例】栅栏和钉子。

第一，有一些愤怒，是我们不应该愤怒。【建议】换位思考。

第二，有一些愤怒，是碰到了无理取闹的人。【案例】三季人。

(2) 贪心的管理。【论证】快乐的公式。【案例】“肾机”、卡奴。

##### (3) 担心、恐惧、忧虑的管理。

#### 5、培养良好习惯，创造良好情绪。

##### (1) 布置家庭和办公环境。【案例】至爱相片。

##### (2) 进行颜色调整。

(3) 敢于说“不”、善于说“不”——别太委屈。【案例】我借钱给人的经历。

(4) 别吹牛、别说谎。吹牛、说谎，是要承受压力、付出代价的。【案例】《有事你说话》。

(5) 感恩——感恩的人才会快乐。【建议】不满意就改变，改变不了，就感恩。【案例】半杯牛奶。2个的士司机的对比。漫画《感恩》。尼克·胡哲。

(6) 适度休息。充足睡眠，休假、忙里偷闲，享受独处，按摩、水疗、针灸、拔罐，闭目养神。【建议】腹式

呼吸+肌肉紧松+正念冥想。【案例】上海复旦大学于娟的“癌症日记”。内观、入定、禅息、打座。

(7) 与家人共享时光。【案例】压力事件表。

(8) 合理饮食。

(9) 培养良好兴趣爱好。【论证】我最敬佩的领导关于生活支柱的教诲。

第一，学习——文明精神。【案例】阿里巴巴40万年薪聘请83岁的老奶奶。

第二，运动——野蛮体质。【案例】运动与抑郁药实验。

(10) 道家功夫。望山、穿云、探水、抱树……

(11) 积德(财施、法施、无畏施)、信仰、宗教……

【案例】阿德勒关于抑郁症的“14天治愈计划”。

(12) 及时寻求支持。

## 五、组织压力管理（组织减压）

(一) 改善工作环境。【案例】《断指之痛》。

(二) 营造融洽的组织氛围。【案例】市民中心见缝插针，公司开放日，恳谈活动。

(三) 合理调整员工工作。

(四) 改善工作安排设计。

(五) 目标合理，平衡员工的工作与生活。

(六) 适度公开发展计划，甚至让员工参与。

(七) 关怀员工，解决员工后顾之忧。【案例】火车票。

(八) 实施“EAP”，帮助员工排解压力。