

# 情绪与压力管理

## 课程大纲：

### 一. 为什么需要管理情绪

1. 思考：不管理情绪会怎样？
2. 情绪的失控容易导致行为的冲动
3. 控制不了情绪，会造成不可挽回的后果
4. 恶劣的情绪具有传染性，会产生连锁反应
5. 情绪的失控容易导致行为的冲动
6. 善为士者，不武；善战者，不怒

### 二. 情绪与情绪管理概述

#### 1. 情绪

- a) 认识情绪
- b) 情绪的分类
- c) 情绪的影响

#### 2. 情绪管理

### 三. 如何进行情绪管理

1. 思考：情绪能不能管理？如何管理？
2. 第一步：察觉自己的情绪
3. 第二步：采取相应的行动
  - a) 冷静三思；
  - b) 调整心态；
  - c) 转移注意；
  - d) 适度渲泄；
  - e) 自我安慰。

### 四. 情商知识概述

1. 情商是什么？是否重要？
2. 情商所包含的能力
3. 如何提升情商？
  - a) 挫折提升情商；
  - b) 学习情商智慧；
  - c) 做好情绪管理；
  - d) 培养良好心态。

### 五. 为什么需要压力管理

1. 思考：不管理压力会怎样？
2. 压力引起的问题，层出不穷
3. 无论压力大小，都需要管理

### 六. 压力管理知识概述

1. 认识压力
2. 为什么会有压力？压力的来源
3. 压力的正面作用与负面影响
4. 压力过大的8大行为症状

## 七. 如何进行压力管理

1. 压力诊断
2. 压力缓解
  - a) 启动“减压阀”
  - b) 问题应对
  - c) 情绪应对
3. 抗压力能力提升
  - a) 做好情绪管理，提升情商
  - b) 做好时间管理，让生活井井有条
  - c) 养成好习惯，发挥减压阀的作用
4. 组织的压力管理
  - a) 采取有效措施，尽可能减少产生员工工作压力源
  - b) 实施“员工帮助计划”，帮助员工排解压力