

# 课程简介

## 课程背景

随着现代社会节奏加快、竞争加剧以及信息爆炸，个体所面临的压力来源日益多元化，包括职业发展、家庭关系、社交互动等多方面。据世界卫生组织统计数据显示，全球大量人口存在不同程度的心理健康问题，职场人士尤为突出，心理健康状况直接影响工作效率和生活质量。

情绪压力管理不仅关乎个体身心健康，更与组织效能密切相关。良好的情绪氛围可以提升团队凝聚力、创新能力，降低员工流失率，促进企业的可持续发展。职场环境中的情绪压力对员工绩效及企业整体运营产生显著影响。企业意识到维持员工心理健康与提升工作效率之间的紧密联系，因此提供情绪压力管理培训成为企业人力资源管理和员工关怀的重要组成部分。

“有开心的员工，才有满意的顾客”。课程不仅仅提供情绪压力管理的技巧，更侧重于心态建设，从心理学的角度帮助员工认识情绪，悦纳情绪，善用情绪。透过课程学员可以提升自我情绪管理的能力，提高工作和生活满意度，在公司内形成阳光的人际氛围。

## 课程收获

- 1、用正确、理性的认知模式管理压力与不良情绪
- 2、掌握压力与情绪的自我管理方法与技巧
- 3、焕发工作与生活的热情，建立融洽的社会关系与工作关系
- 4、提升幸福指数与工作满意度，提高工作绩效与职业竞争力



## 课程对象

本课程适合企业管理者和员工。



# 课程大纲

## 前言：自我认知

- 小测试：自我评估
- 自我认知的精髓
- 佛洛伊德的理论：潜意识、前意识、意识
- 人类的本能分析：本我、自我、超我
- 互动：自我认知画像
- 自我认知的转变
- 体验：感受转变

## 第一部分：认识压力

- 小测试——清晨的烦恼
- 互动：写出你的烦恼-1
- 什么是压力？
- 压力源的种类
- 常见的压力源
- 压力的种类
- 压力的征兆——生理信号
- 压力的征兆——心理信号
- 压力的征兆——情绪信号
- 压力的征兆——行为信号
- 压力过大的影响和极端

## 第二部分：认识情绪

- 什么是情绪？
- 情绪的来源：信念系统
- 情绪的种类和内涵
- 压力与情绪的关系
- 小测试：你看到什么？
- 合理情绪疗法：情绪 ABC 理论
- 不合理的信念
- 案例分析：4 件极端事件

### 第三部分：正确对待情绪和压力

- 压力促进人类发展
- 生理存活的力量源泉
- 压力是意识存活的营养源泉
- 压力是保护自我
- 压力进步的动力
- 压力是不和协预警信号
- 心理健康评估的 10 项标准
- 心理亚健康的行为表现
- 心理健康、亚健康、疾病的关联
- 如何正视情绪
- 案例分析：感觉剥夺实验

### 第四部分：如何管理情绪和压力

- 案例分析：一位母亲的求助
- 人类认知的天性——基于恐惧
- 人类认知的天性——惯性“向外认知”

#### 一、情绪压力管理策略——变革策略

##### 1、消除或减弱压力源

- ✓ 时间性压力源
  - 有效的时间管理
  - 授权
- ✓ 情境压力源
  - 工作再设计
  - 变革管理
- ✓ 遭遇性压力源
  - 合作、团队建设
  - 情绪智商
  - 冲突管理
- ✓ 预期性压力源

- 管理忧虑
  - 设置目标
  - 小处着眼、步步为赢
- 2、关注未来：聚焦解决方案
- 3、关注过去：聚焦问题本身

## 二、压力管理策略——主动策略

- ✓ 生理弹性
- 心血管的调适
- 合理饮食
- ✓ 社会弹性
- 支持性的社会关系
- 良师益友
- 助人者自助
- 理性的信仰
- ✓ 心理弹性
- 乐在其中
- 高度内控
- 有力的个人承诺
- 热爱挑战
- 合理把握敏感度
- 合理情绪疗法
- 脱敏
- 案例：你会怎么帮他？

## 三、情绪压力管理策略——反应策略

- ✓ 即时性的解决方案
- ✓ 情绪调理
- ✓ 增加正面情绪
- ✓ 音乐处方
- ✓ 互动：写出你的烦恼-2
- ✓ 体验：心灵探索

## 第五部分：其实我们很幸福

- 互动：优秀人的品质
- 心理学理论：黄金规则&反黄金规则
- 案例分析：多一点“信仰”
- 思考：对于幸福的理解
- 案例分析：成功背后的艰辛
- 思考：马克扎克伯格的故事
- 互动：写出自己的烦恼-3
- 其实很多情绪和压力都是自找的
- 生活是可以选择的
- 思考：生活的组成
- 案例分析：李云龙的压力
- 其实我们很幸福