

# 投资人员的情绪压力管理

讲师：张砾匀



## 【课程背景】

1. 感觉身心疲惫，提不起精神来？
  2. 事情一不顺就有无名火起？
  3. 感觉总有干不完的活？
  4. 希望拥有更多的个人时间来休闲娱乐？
  5. 希望自己的人生有清晰的意义和目标？
  6. 最近家庭关系不尽如人意？
  7. 晚上入睡困难，精力下降？
- 作为投资人，对投资结果的渴望，以及身处紧张的工作氛围，会造成很多的投资人心理压力极大，甚至会造成一些投资人出现早衰，或者身心健康方面的问题。如何做好投资人的情绪和压力管理，本课程从心理角度，给到大家情绪压力管理三步法“前拉、后推、中管理”，帮助大家能够与压力共舞，实现自己的理想，体现自己的价值。

## 【课程收益】

1. 掌握提升心理资本的方法

## 2. 掌握情绪和压力的管理技巧

### 【授课方式】

注重问题，以结果为导向，通过视频、心理测试、案例分析、技巧练习达成培训目标。

【授课时长】 6 小时

### 【课程大纲】

#### 第一篇：情绪压力解读

##### ■ 第一部分：职场心理健康测试

- **案例分析：**老师，我真的抑郁吗？
- **案例分析：**老师，我累了，我真想歇歇。
- 投资人员的常见压力
  - ◇ 同事之间的比拼
  - ◇ 业绩的压力
  - ◇ 自身价值实现的压力
  - ◇ 关系的压力（同事、家庭关系等）
- 投资人员常见的心理障碍
  - ◇ 情绪化---冲动陷阱
  - ◇ 焦虑症状
  - ◇ 抑郁症状
  - ◇ 强迫症状
  - ◇ 失误后遗症
  - ◇ 成功后遗症
  - ◇ 定势症
- 投资人员常见的身心疾病
  - ◇ 心脑血管疾病
  - ◇ 睡眠障碍
  - ◇ 某些躯体化疾病
- 心理健康测试
- 心理的五种状态
  - ◇ 情绪状态

- ◇ 一般心理问题状态
- ◇ 严重心理问题状态
- ◇ 神经症
- ◇ 精神疾病状态

## ■ 第二部分：投资人员的情绪压力解读

- **心理测试**：你在追求什么？
- 影响情绪压力的5个要素
  - ◇ 个性特征
  - ◇ 调节能力（自我意识）
  - ◇ 价值追求
  - ◇ 环境影响
  - ◇ 社会支持
- 案例分析
  - ◇ 没有人能够理解我支持我，所以我很孤独
  - ◇ 斥责他人笨背后的心理需求

## ■ 第三部分：情绪压力管理策略

- 培养压力耐受性人格
- 认识情绪---跟潜意识沟通技巧
- 管理情绪技巧
  - ◇ 生理平衡法
  - ◇ 中线疗法
  - ◇ 接受批评法
  - ◇ 记录情绪日记
- 打破压力与心理黑洞的交互关系
  - ◇ 心理黑洞方程式：递增的受创性+递减的能力=更大的压力
  - ◇ 心理黑洞管理四步骤：停止、深呼吸、反思、选择
- 压力管理四步策略
  - ◇ 评价
  - ◇ 策略
  - ◇ 行动
  - ◇ 强化

- NLP 减压技巧
- 利用身体智慧来减压---肌肉放松技巧

#### ■ 第四部分：正念修习技巧

- 情绪生产力
- 情绪调控系统
- 自我觉知与自我管理
- 设立工作目标
- 回到未来，立足当下
- 技巧训练：
  - ◇ 正念一分钟
  - ◇ 有意识呼吸法
  - ◇ 三分钟呼吸空间
  - ◇ 中心化练习
  - ◇ 慈心禅

#### ■ 第五部分：投资人员的自我成长

- 内心的原则重于一切，独立的内在的尺度重于一切
- 能够客观、理性的面对问题
- 极端的耐心同时又极端的果断
- 对商业的逻辑有极端的喜好和敏感