

如何维护心理健康

讲师：张砾匀

【课程背景】

你有如下现象吗？

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？

情绪和压力不仅影响到员工的身心健康，也影响着职场的工作氛围和工作效率。本课程从心理学的角度解析情绪和压力的心理来源及心智模式，提供给大家一些切实可行的技巧，帮助大家管理情绪和压力，提升工作效率，营造和谐的工作环境，维护心身健康。

【课程收益】

1. 了解心智模式的形成及影响
2. 识别情绪背后的需求
3. 掌握情绪和压力的管理技巧
4. 掌握精力管理技巧

【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】 1.5X4 小时

【课程大纲】

- **第一部分：职场心理健康解析（1.5 小时）**
 - **案例分析：**人前君子，人后暴君
 - **案例分析：**我总是感觉很低迷，是得了抑郁症了吗？

➤ 职场中常见的七种影响心理的因素

➤ 不良心理状态的五大影响

➤ 心理健康测试

◇ SAS 测试

◇ SDS 测试

◇ SCL-90 测试

➤ 五种心理状态

◇ 情绪问题 (心理健康)

◇ 一般心理问题

◇ 严重心理问题

◇ 神经症

◇ 精神疾病

➤ 三种常见的神经症

◇ 焦虑症

◇ 抑郁症

◇ 强迫症

➤ 心理健康的内涵

■ 第二部分：情绪密码解读与管理 (1.5 小时)

➤ **心理测试**：心理投射测验

➤ 影响人心理的五个要素

◇ 先天基因

◇ 原生家庭的影响

◇ 本人亲身经验

◇ 观察他人的经验

◇ 自己感悟的东西

➤ 原生家庭的深层影响

◇ **视频赏析**：原生家庭对我们的深层影响

◇ 冰山缺失的，要穷尽一生去补 (**每小组学员演练及分享**)

讨好型的形成及情绪

指责型的形成及情绪

超理智型的形成及情绪

打岔型的形成及情绪

- 情绪的四个来源
 - ◇ 跟生理相关
 - ◇ 跟我们对人事物的态度相关
 - ◇ 情绪产生的三个“不”
 - ◇ 情绪产生于争对错和输赢
- 情绪在诉说什么
 - ◇ 情绪和动机总没有错，只是行为没有效果
 - ◇ 负面情绪的正面动机
 - ◇ 技巧练习：认识情绪---跟潜意识沟通技巧
- 情绪管理的视频赏析：《黑狗》
- 情绪的钟摆理论
- 情绪管理的四个方向
 - ◇ 不压抑和回避情绪
 - ◇ 感受正面情绪的力量
 - ◇ 找到负面情绪背后的动机
 - ◇ 管理负面情绪
- 管理情绪的技巧
 - ◇ 生理平衡法
 - ◇ 中线疗法
 - ◇ 接受批评法
 - ◇ 记录情绪日记

■ 第三部分：职场压力解读与管理（1.5小时）

- 视频赏析：《压力对大脑的影响》
- 职场中常见的压力类型
 - ◇ 职场定位压力
 - ◇ 职场业绩压力
 - ◇ 职场人际压力
 - ◇ 事业家庭冲突压力
 - ◇ 社会压力
 - ◇ 健康压力

- **心理测试**：压力的应对方式
- 影响压力的 5 个因素
 - ◇ 人格特征与压力 (ABCD 性格测试)
 - ◇ 压力源与压力
 - ◇ 时长与压力
 - ◇ 应对方式与压力
 - ◇ 社会支持与压力
- 培养压力耐受性人格
- 认知管理：视频赏析《如何跟压力做朋友》
- 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：身心健康维护技巧 (1.5 小时)

- 抓住核心需求
 - ◇ 心理测试：你的需求是什么？
 - ◇ 让压力变成动力
 - ◇ 找回人生的梦想
- 精力管理
 - ◇ 精力金字塔：从低到高分 4 层——身体的、情感的、思想的和精神的。
 - ◇ 钟摆式运动：周期性地消耗和恢复精力。
 - ◇ 突破舒适区：让人感到不适的任何形式的压力都有可能增加其精力储备。
 - ◇ 习惯成自然：工作和生活中任何一个高效率的部分都是习惯使然，
- 自我赋能技巧
 - ◇ 接纳自我技巧
 - ◇ 练习一致性沟通技巧

◇ 变关注圈为行动圈

- 三个半分钟，三个半小时
- 正念冥想技巧
- 总结与答疑