

# 心理按摩技巧

讲师：张砾匀



## 【课程背景】

在生活节奏越来越快的 21 世纪，“累”已成为现代人使用频率较高的一个词。他们感觉到的“累”，就是心理疲劳。处于心理疲劳时，人的反应速度、灵活性和准确度都会降低，而且大多数人会表现出消极的心态，轻者感到无聊厌烦，重者则悲观厌世。心理疲劳严重影响了人们的生活幸福指数工作状态。本课程从心理的角度，围绕我们生活的压力事件，带领大家做掌握心理 SPA 的方法，带领大家感受心理 SPA 的美妙。

## 【课程收益】学员通过本次课程能够获得

1. 减缓压力、焦虑及忧虑反应
2. 改善睡眠品质、改善生活品质
3. 强化身心的复原力
4. 增加工作记忆力、创造力、注意力

## 【授课方式】

以工作坊的方式进行案例解析+技巧练习+学员体验+视频演示，引导学员在亲身参与中学习和减压。

**【器材要求】** 投影仪、白板、白板纸、马克笔

**【授课时长】** 6 小时

## 【课程大纲】

## ■ 第一部分：造成心理疲劳的原因

- **案例分析**：人前君子，人后暴君
- **案例分析**：慢性疲劳让我失去对生活的希望
- 造成心理疲劳的七个因素
- 心理疲劳的五大影响
- 心理健康测试

## ■ 第二部分：心理疲劳的深层原因

- **心理测试**：心理投射测验
- 影响信念系统的五个要素
  - ◇ 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
- 导致心理疲劳的生存模式
  - ◇ 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
- 导致心理疲劳的情绪模式
  - ◇ 对抗
  - ◇ 杠精
  - ◇ 不安全的依恋模式

## ■ 第三部分：心理疲劳的压力来源

- **团体游戏**：博弈大战
- 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
- 压力结构模型
  - ◇ 生活事件
  - ◇ 认知评价 (视频赏析: 如何跟压力做朋友)
  - ◇ 应对方式
  - ◇ 社会支持
  - ◇ 人格特征
- 第四部分: 心理按摩技巧训练
  - 心理按摩之正念冥想技巧
    - ◇ 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
  - 心理按摩之情绪管理技巧
    - ◇ 生理平衡法
    - ◇ 中线疗法
    - ◇ 接受批评法
    - ◇ 记录情绪日记
  - 心理按摩之压力管理技巧
    - ◇ 打破心理黑洞四步曲
    - ◇ 压力管理四步策略
    - ◇ NLP 减压技巧
    - ◇ 利用身体智慧来减压---肌肉放松技巧
- 第五部分: 答疑、总结及分享