

《疫情下的自我调整技巧》

讲师：张砾匀

【课程背景】 疫情期间，由于正常的工作和生活习惯被打乱，工作配合沟通上不能通畅、家人相处和沟通方式改变，同时还有生命安全的焦虑等，都会影响着个体的心态，会给我们带来压抑感，容易引起烦躁、抑郁、愤怒等不良情绪。如果压抑感及负面的情绪不能及时进行调整，会影响到家庭关系、工作效率、身心健康。本课程在丰富的案例经验基础上，总结了一套简单易行的自我调整心态的技巧，带领学员了解自己的心态、了解情绪和压力的深层来源，做好心态调整，顺利度过疫情期。

【课程时长】 3小时

【授课方式】 线上授课，案例分析、视频、答疑、技巧练习

【课程大纲】

第一节：疫情在消耗着你的心理能量

一、案例解析：老师，最近我的失眠了，作息习惯大乱。

二、案例解析：老师，最近我总是很烦躁，不会是心理出现问题了吧？

三、疫情下的心理疫区

四、疫情激发的5种心理状态

1. 情绪状态
2. 一般心理问题
3. 严重心理问题
4. 神经症（心理障碍）
5. 精神障碍

五、疫情造成的4大烦心事

1. 同事沟通配合问题
2. 家庭关系问题
3. 身心健康问题
4. 对未来的担忧

第二节：给咱的心态把把脉

一、生活现象测试

二、心理健康测试

1. SDS

2. SAS

三、 了解心理应激的三个阶段

1. 报警
2. 阻抗
3. 衰竭

四、 影响心理健康的因素

1. 压力源与心态
2. 压力时长与心态
3. 认知与心态
4. 社会支持与心态
5. 关系与心态

第三节：疫情下的心态调适技巧

一、 情绪与困扰的 3 个来源

1. 不愿接受
2. 不愿面对
3. 不愿放下

二、 了解情绪背后的需求

三、 情绪调适“黄金三角”

1. 身体动作：深呼吸法、生理平衡法、中线疗法、表情管理法、运动法
2. 意识焦点：ABC 合理情绪疗法、换框法、定模型法、结果思维法
3. 语言：罗森塔尔语言技巧、五步脱困法、情绪记录日记、打破心理黑洞技巧

四、 压力调适策略

1. 压力管理四步策略（评价、策略、行动、强化）
2. 迷你冥想技巧
3. NLP 减压技巧
4. 渐进式肌肉放松技巧

五、 做好精力管理

1. 调整作息時間
2. 调整精力段

3 . 调整饮食结构

4 . 锻炼意志

5 . 坚持运动