

# 疫情下的心态调适

讲师：张砾匀

## ■ 课程背景

北京疫情突发，我们不得不居家工作。但工作还要继续，有的工作任务还要完成。如何在居家工作期间能够调适心态，让自己以积极的状态生活和工作？本讲座教授大家简单易操作的情绪和压力梳理技巧，帮学员稳定情绪、提升居家期间的工作效率，以顺利度过难关。

## ■ 课程收益

1. 了解自己的心理健康状况
2. 掌握情绪和压力的管理技巧
3. 掌握提升居家工作效率技巧

## ■ 授课方式

线上授课，注重问题，以结果为导向，通过心理测试、案例分析、技巧练习达成讲座目标。

## ■ 授课时长 3小时

## ■ 课程大纲

### ■ 第一部分：你现在的心理状态好吗？

- **案例分析：**核酸天天检，解封天天推，我是该就在家踏实工作做长期准备，还是把一些工作推到解封呢
- 居家期间的情绪路径
  - ◇ 工作的压力
  - ◇ 活动受限的压力
  - ◇ 家庭事务的压力
  - ◇ 不确定性的压力
  - ◇ 群情的干扰
- 你的心理状态还好吗？
  - ◇ 心理测试
  - ◇ 压力下的五种心理状态

- 影响心态的个因素
  - ◇ 性格与心态
  - ◇ 社会支持与心态
  - ◇ 思维模式与心态---关注圈及行动圈

## ■ 第二部分：心态调适策略

- 情景测试：情绪是怎么来的？
- 识别情绪背后的需求
- 心态调适的原理就是阻断情绪链。
- 运动阻断法
  - ◇ 毽子操
  - ◇ 渐进式肌肉放松法
- 呼吸阻断法
  - ◇ 生理平衡法
  - ◇ 中线疗法
  - ◇ 深呼吸法
  - ◇ 打破心理黑洞技巧
  - ◇ NLP 减压技巧
- 意识焦点阻断法
  - ◇ 意识焦点原理
  - ◇ ABCBA 转念技巧
  - ◇ 信念萃取练习法
- 语言阻断法
  - ◇ 改变语言，改变心态
  - ◇ 自我赋能技巧
  - ◇ 情绪记录日记

## ■ 第三部分：居家高效工作技巧

- 看任务，做计划
  - ◇ 量化并明确每天的工作任务
  - ◇ 提前安排好第二天的工作顺序及具体内容
  - ◇ 提前跟同事商量配合
- 管理元时间
  - ◇ 管理起床后第一时间
  - ◇ 把工作与学习/家务相结合

- ◇ 主动休息，改变工作状态
- 提升跟同事的沟通技巧
  - ◇ 文字与声音相结合
  - ◇ 管理沟通的目标
  - ◇ 加强回馈效率
  - ◇ 重要事情记录在案

#### ■ 第四部分：跟家人的相处技巧

- 珍惜跟家人相处的时间
- 家人心理不平衡的原因
- 跟家人沟通三技巧
  - ◇ 带着情感说话
  - ◇ 注重付出跟收取的平衡
  - ◇ 巧妙化解冲突和分歧

#### ■ 第五部分：现场答疑