

# 《自我心理健康管理》

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？

受疫情影响，工作压力及其它各方压力都有增大，如何在此大环境下，做好心理健康维护和心理调适，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心理调适技巧，帮助大家维护心身健康。

## 【课程收益】

1. 了解心智模式的形成
2. 掌握心智模式的调整技巧
3. 掌握心理调适技巧

【课程时长】 6 小时

【授课方式】 线上授课+案例分析+视频演示+技巧练习+现场答疑

## 【课程大纲】

### 第一节：心理健康测试

1. 案例分析：人前君子，家里暴君。
2. 压力对身心健康的不良影响
3. 心理健康状态测试

4. 心理健康的内涵及四大影响因素（先天易感性、生理、心理、社会因素）
5. 常见的五种心理状态
6. 影响心理健康的五大因素

## 第二节：情绪来源及调适技巧

1. 心理测试：情绪的真正来源
2. 负面情绪的正面动机
3. 情绪和困扰的三个来源
4. 情绪的钟摆理论
5. 情绪管理的两个方向
  - ◇ 感受正面情绪
  - ◇ 理解负面情绪背后的正面动机
6. 情绪调适技巧
  - ◇ 情绪管理视频赏析：《黑狗》
  - ◇ 生理平衡法
  - ◇ 中线疗法
  - ◇ 深呼吸法
  - ◇ 情绪记录日记

## 第三节：压力解读及调适技巧

1. 压力的深层来源---心理资本的缺失
  - ◇ 自我效能指数
  - ◇ 希望指数
  - ◇ 乐观指数
  - ◇ 坚韧指数
2. 培养压力耐受性人格
3. 改变对压力的认知---视频赏析《如何跟压力做朋友》
4. 压力管理四步策略
  - ◇ 评价
  - ◇ 策略

◇ 行动

◇ 强化

5. NLP 减压技巧

6. 肌肉渐进式放松法

#### 第四节：心理健康的维护技巧

1. 悦纳自我

2. 心有所属

3. 天天冥想

4. 适当运动

5. 与外界互动