

后疫情时期的自我防范和心理健康维护

讲师：张砾匀

【课程背景】

随着防疫政策的放开，复工复产全面启动，社会活跃度增强，身边阴阳混合，如何做好自我防范？如何提升整体免疫力？如何调适心态？本讲座在丰富案例的基础上总结出防范新冠的注意事项和维护心理健康的实用技巧，帮助学员顺利度过这个转折期。

【课程收益】

1. 掌握病毒防范措施；
2. 阳了后的自我康复
3. 掌握提升免疫力的方法；
4. 掌握维护心理健康的技巧

【课程时长】1天（6小时/天）

【授课方式】线上授课，案例解析+理论讲解+技巧练习

【课程大纲】

第一节：转折期的自我防范措施

一、案例解析：

1. 案例1：我阳了，因为加班，夜里太冷，免疫力下降，现在我很焦虑，担心家里的两个孩子，也担心自己有什么后遗症。
2. 案例2：现在身边是阴阳混合，我都不敢出门了，怎么防范？

二、再次了解新冠

1. 了解新冠病毒的变异过程及特点。
2. 新冠病毒的三个传染途径
3. 易感人群有哪些？
4. 新冠后的症状有哪些？

三、新冠的防范策略

1. 隔离病毒---正确戴口罩，注意伤口
2. 消灭病毒---七步洗手法，消毒
3. 抵抗病毒---提升免疫力三方法
 - (1) 运动处方
 - (2) 营养处方
 - (3) 休息处方

四、阳了怎么自我康复

1. 生活起居须知---七大注意
2. 自我健康管理---四大做到
3. 自我医疗服务---三大事项

五、同住人要注意什么？

第二节：转折期的心态调适

一、案例解析

案例：虽然知道现在病毒的伤害不严重，但还是担心会传染上新冠，怎么调整心

理的恐惧心理？

二、 心理状态测试

1. 心理健康测试：SAS 和 SDS 测试
2. 心理的 5 种不健康状态
3. 谨防神经症和心理危机

三、 情绪调适策略

1. 转折期的 4 大情绪：焦虑、恐惧、愤怒、焦躁
2. 情绪的来源：认知的局限性、外界信息的影响、他人行为的影响、自身身心状态的影响
3. 消除恐惧情绪技巧---具象化消除技巧
4. 消除焦虑技巧---生理平衡法
5. 消除抑郁和压抑情绪技巧---中线疗法
6. 消除突发的强烈情绪---深呼吸法
7. 消除对抗情绪技巧---ABC 合理情绪疗法

四、 工作和生活压力调适技巧

1. 压力管理四步策略
2. 调整状态技巧---NLP 减压法
3. 快速放松技巧---渐进式肌肉放松法
4. 提升生命的把控感

第三节：提升后疫情时代的竞争力

一、 案例解析：

案例 1：真正要正常上班了，却觉得没有了工作动力。

案例 2：看到他人焦虑的神情，感觉到莫名的竞争压力。

二、 突破成长的墙

1. 心理测试：你敢争取自己想要的关系吗？
2. 你对自己的评价
3. 阻碍成长的墙
 - (1) 不可爱类
 - (2) 无价值类
 - (3) 无能类
4. 形成心墙的原因

三、 三招突破成长的墙

1. 学会爱自己---自我赋能和激励技巧
2. 转化练习
3. 借力技巧
 - (1) 借自己的力
 - (2) 借他人的力
 - (3) 借平台的力

四、 提升竞争力技巧

1. 心理测试：你的工作动机是什么？
2. 四种工作动机
3. 动机管理技巧
4. 职业目标设定技巧

- (1) 人生顶层设计
 - (2) NLP 目标设定技巧
 - (3) 理解六层次的运用
5. 建立 5 个好习惯
- (1) 养成早起的习惯
 - (2) 养成冥想的习惯
 - (3) 养成阅读的习惯
 - (4) 养成复盘写作的习惯
 - (5) 养成运动的习惯

五、愿景冥想训练

第四节：总结答疑