

# 与情压共舞，创幸福人生

讲师：张砾匀

## 【课程背景】

您遇到过如下困境吗？

1. 希望事业能有所成，遇到挫折时却陷入迷茫？
2. 明明知道工作是自己的选择，却总是被压力和情绪困扰？
3. 婚恋关系不知如何经营，体会不到爱情的幸福？
4. 婆媳关系、亲子关系冲突不断，让自己深陷焦虑黑洞？
5. 人际关系虽然不错，但是自己的一个负担？等等

如果您有上面的困扰，本课程就可以帮到您！本课程在丰富的案例经验基础上设计，帮助您做好工作和家庭中的情绪压力管理，提升您成功幸福的意愿，提升您成功幸福的能力。

## 【课程收益】

1. 掌握评估心理健康状态的标准；
2. 了解影响心理健康的因素；
3. 掌握情绪压力的管理技巧；
4. 掌握家庭关系经营技巧；
5. 掌握自我成长和赋能的技巧。

## 【授课方式】

注重问题，以结果为导向，通过心理测试、心理游戏、案例分析、技巧练习达成培训目标。

【授课时长】2天（6小时/天）

## 【课程大纲】

### ■ 第一部分：心理健康状态解析

#### ➤ 案例分析：

- ◇ 案例1：最近我睡不着，吃不下饭，梦里总是惊醒，是不是得病了？
- ◇ 案例2：我最近很累，觉得人生没有意义，我是不是抑郁了？
- ◇ 案例3：小李说，我身边很多同事都吃药，大家的幸福感都很低。

#### ➤ 压力的不良影响

- ◇ 生理影响
- ◇ 心理影响
- ◇ 情绪影响
- ◇ 人际影响
- ◇ 家庭影响
- 压力造成的 5 种不良心态
  - ◇ 情绪状态
  - ◇ 一般心理问题
  - ◇ 严重心理问题
  - ◇ 神经症
  - ◇ 心理危机
- 你现在还好吗？
  - ◇ 心理亚健康测试
  - ◇ SAS 测试
  - ◇ SDS 测试
- 心理健康的内涵

## ■ 第二部分：情绪密码解读与管理

- 情景演练：你是情绪的主人，还是情绪的奴隶？
- 情绪真的能被“戒掉”吗？——有情绪才真实
  - ◇ 为何情绪总能劫持理智？——三脑原理
  - ◇ 情绪跟信念系统相关
- 认识情绪，描述情绪
  - ◇ 【互动】喜怒哀乐悲恐惊，请写出描述每一类情绪的所有的词
  - ◇ 情绪到底有多少种？——普拉特伊克情绪花瓣+情绪词汇表
  - ◇ 情绪漫步——用尽量精准的词汇描述出疫情下你的情绪。
- 面对情绪，显化并剥离
  - ◇ 接纳情绪的存在——三脑
  - ◇ 情绪需要被看到——情绪的意义
  - ◇ 情绪显化与剥离——情绪显化技巧
  - ◇ 作业：写出过去一周内，一件印象最深的事情中你的情绪。
- 探索情绪，找到情绪路径
  - ◇ 找到情绪的爆点
  - ◇ 找到你的情绪路径
- 管理情绪，黄金三角助你

➤ 只要身体动起来，情绪就会好起来

- ◇ 迷你冥想体验
- ◇ 视频赏析：笑的魔力
- ◇ 生理平衡法
- ◇ 中线疗法
- ◇ 深呼吸法

➤ 改变意识焦点，情绪由你掌控

- ◇ 什么是意识焦点？
- ◇ 意识焦点的特点
- ◇ 关注圈和行动圈
- ◇ 信念萃取技巧
- ◇ 走出极度的消极：ABCBA 情绪转念法

练习 1：用 ABCBA 应对看新闻数据不断增加、担心感染的问题。

练习 2：用 ABCBA 应对职业发展的压力

➤ 话为心声，管理语言

- ◇ 感受练习：负面语言转换
- ◇ 定框法
- ◇ 记录情绪日记

■ 第三部分：职场压力管理技巧

➤ 压力山大是怎样形成的？——压力曲线

➤ 影响压力的因素

- ◇ 压力源与压力
- ◇ 压力时长与压力
- ◇ 性格与压力
- ◇ 认知与压力
- ◇ 社会支持与压力

➤ 视频赏析：从欣喜到绝望，胡晶晶到底经历了什么？

➤ 正念技巧训练：

- ◇ 正念一分钟
- ◇ 有意识呼吸法
- ◇ 三分钟呼吸空间

➤ 应对焦虑——松规条日记

➤ 压力管理四步策略

- 渐进式肌肉放松技巧

#### ■ 第四部分：幸福家庭经营技巧

- 心理测试：以下四种关系你如何排序，为什么？
- 家庭冲突的三大原因
  - ◇ 位置被剥夺
  - ◇ 付出跟收取不平衡
  - ◇ 序位错位
- 你们是哪种冲突处理方式？
  - ◇ 不谈对错，只是哄
  - ◇ 讲道理，争对错
  - ◇ 指责、批评、压制对方
  - ◇ 回避、冷暴力
  - ◇ 先跟后带
- 婚姻质量测评
  - ◇ 亲密感
  - ◇ 承诺
  - ◇ 性观
  - ◇ 经济观
  - ◇ 家庭观
- 夫妻关系经营技巧
  - ◇ 依恋模式测试
  - ◇ 交还父母法
  - ◇ 建立 5 大共识
  - ◇ 避免 5 大致命伤
  - ◇ 正确表达爱（爱的 5 种语言测试）
  - ◇ 保持一致性沟通
  - ◇ 高情商化解爱人情绪技巧
- 亲子教育技巧
  - ◇ 家庭关系测试
  - ◇ 建立 6 种角色
  - ◇ 杜绝 4 种暴力沟通
  - ◇ 专注力培养法
  - ◇ 成绩提升技巧
  - ◇ 5 步脱困赋能法

## ■ 第五部分：自我成长策略

- 心理测试：您给自己打几分？
- 突破三堵阻碍成功的墙
  - ◇ 转化法
  - ◇ 自我接纳法
  - ◇ 借力法
- 养成5个好习惯
  - ◇ 养成科学睡眠习惯
  - ◇ 养成冥想习惯
  - ◇ 养成阅读习惯
  - ◇ 养成反思整合习惯
  - ◇ 养成动机习惯

## ■ 第六部分：答疑、总结及分享