

《员工如何进行心理压力疏导》

讲师：张砾匀

【课程背景】 经历了 3 年疫情，会让更多人产生了对生活和命运的不可控感；疫情后相对来说工作压力会增大，会导致很多员工由于各方面的压力而产生迷茫和焦躁情绪，那如何提升员工对自己心态的觉知能力，并及时管理或者求助？本课程在丰富的案例经验基础上，总结了一套帮助员工进行自我心理辅导、管理情绪压力、经营人际关系和家庭关系、懂得及时求助的技巧，帮助员工维护心理健康，积极正向地工作和生活。

【课程收益】

1. 掌握评估自己心理状态的技巧；
2. 掌握情绪压力管理技巧；
3. 了解心理咨询，能够及时求助。

【课程特色】

1. 讲师实战经验丰富，已为万科地产物业管理公司、北京银行、龙江银行、工商银行、中国移动、新华保险、核干校等几十家机关及大型企

业服务过类似课题。

2. 课程逻辑严密推进，从了解、体验、再到进行辅导、行动学习等，学员更易于吸收转化
3. 体验式教学/团队辅导式授课，现场即可感悟自身的身体、心灵、思维变化，乐学乐用。

【课程时长】 6 小时

【授课方式】

围绕员工工作和生活中的现实问题，结合案例解析+心理测评+游戏体验+技巧练习，以达成课程目标。

【课程纲要】

第一节：心理健康状态解析

一、案例解析：

1. 案例 1：小石兴奋地把北大六院的诊断报告拍在上司的办公桌上。
2. 案例 2：小王最近做什么都没有劲，甚至觉得人生没有意义，真的是抑郁了吗？

3. 案例 3：我每天都要锁几次门，工作中做一件事喜欢多检查几遍，我

是不是强迫症？

二、不良心态的负面影响

1. 生理影响

2. 心理影响

3. 行为影响

4. 人际影响

5. 家庭影响

三、心理状态测评

1. 10 条测评

2. SAS 测评

3. SDS 测评

四、心理健康的 10 条标准

第二节：情绪压力管理策略

一、职场人面对的 7 大压力

1. 职场问题

2. 情绪/情绪问题

3. 家庭、婚恋问题
4. 亲子教育问题
5. 职业生涯发展问题
6. 经济压力
7. 社会压力

二、 情绪压力管理策略

三、 前拉---找到你的工作动机

四、 后推---记录收获日记、创造心流

五、 中管理：

1. 生理平衡法
2. 中线疗法
3. 深呼吸法
4. NLP 减压技巧
5. 渐进式肌肉放松法
6. 自我赋能技巧：自我对话技巧

六、 家庭关系的经营技巧

1. 案例解析：爱人总是什么也做不好/爱人不上进，怎么做是对的？

2. 婚姻关系测试
3. 幸福婚姻的 5 大共识
4. 婚姻的 5 大致命伤
5. 工作与家庭平衡技巧

第三节：了解心理咨询及求助

一、什么是心理咨询？

1. 心理咨询的定义
2. 做心理咨询就是我有心理疾病吗？
3. 发展性心理咨询
4. 健康性心理咨询

二、心理咨询的原则

三、如何正确求助心理咨询

第四节：日常精力管理技巧

一、培养科学的睡眠习惯

1. 一天应该睡多久？
2. 哪些时段休息精力最好？
3. 醒来做什么，一天精神好？

二、培养正念冥想的习惯

1. 什么是正念冥想？
2. 正念冥想的几种形式
3. 正念冥想体验

三、养成阅读的习惯

1. 阅读的三种目的
2. 要读什么书？

3. 如何快速阅读？

四、 培养反思总结习惯

1. 猜猜盖小茨工作多长时间了？

2. 总结模型节约心力脑力

五、 培养运动的习惯

1. 三个半分钟

2. 三个半小时

3. 有氧运动和无氧运动的结合