

《驾驭心力，从容前行》 ——职场人士情绪与压力管理

主讲：陈少胡老师

【课程背景】

您的企业是否出现过这些问题：

- 团队是否常因小事摩擦不断，导致协作困难、项目受阻？
- 核心员工突然离职，是否是对过度压力与倦怠的无声抗议？
- 抱怨、浮躁的情绪是否像感冒一样传染，瓦解着团队凝聚力？
- 如果客户面对的是焦虑、不耐烦的员工，企业利益怎能不受损？
- 管理者是否耗费过多精力处理情绪矛盾，造成了管理资源的内耗？
- 被负面情绪困扰的员工，如何能保有创造力与解决问题的主动性？
- 员工“躺平”，“人在心不在”是否推高了成本，侵蚀了效率？

在数字化转型加速、市场竞争日趋激烈的职场环境中，当代职场人士正面临前所未有的情绪与压力双重挑战。高强度的工作节奏、复杂的人际关系、不确定的职业发展预期，使得焦虑、易怒、倦怠等负面情绪成为常态，不少人陷入“情绪内耗→效率下滑→压力加剧”的恶性循环，长期累积的压力不仅侵蚀身心健康，更直接导致决策失误、沟通低效、团队凝聚力弱化等职业困境，也成为组织人才流失、创造力下降和团队效能损耗的重要诱因。这些核心问题的本质，是职场人士缺乏系统的情绪认知框架与科学的压力调节工具，往往陷入“被动应对”而非“主动驾驭”的困境。

本课程立足积极心理学，针对职场核心痛点构建解决方案帮助职场人士从“识别情绪、接纳压力”到“调控情绪、转化压力”，最终实现心力提升与职业成长的双向赋能，在复杂多变的职场中保持从容心态，稳步前行。

【课程收益】

对员工个人：帮助学员提升对自身情绪与压力的觉察力，掌握快速平复情绪、疏导压力的实用技巧，从而减少内耗，提升工作专注度与决策质量；同时培养积极心态与心理韧性，更好地平衡工作与生活，保护身心健康。

对企业和组织：员工情绪稳定、心态积极，能直接减少团队内部摩擦，改善沟通与协作效率。这有助于降低由情绪问题导致的“躺平”、“懈怠”、“冲突”及人才流失风险，控制管理成本。长远看，能优化组织氛围，增强团队凝聚力与抗挫折能力，从而提升组织整体效率与韧性。

【课程对象】 管理层、员工

【课程时间】 1-2天（6小时/天）

【课程大纲】

一、认知奠基：产生压力与情绪的来源是什么？

目标：帮助学员科学认知压力与情绪，建立自我觉察，实现从被动承受向主动管理的思维转变。

1. 破冰启航：走近压力与情绪

- 压力与情绪的真相——时间紧？任务重？能力差？……
- 自我觉察初体验——“老虎 VS 考虑”视觉心理测试

案例研讨：小组讨论情绪耗竭对个人效能与团队合作的负面影响

2. 科学基石：理解我们的内在反应机制

- 人类的进化——“三脑原理”：介绍本能脑、情绪脑、理智脑的功能与关系
- 情绪与压力的生理基础：讲解压力下的生理、心理反应模式
- 情绪 ABC 理论：深入学习埃利斯的 ABC 理论

小组练习：情绪 ABC 理论区分练习

3. 自我评估：绘制个人压力地图

- 冥想体验：老师引导冥想，从潜意识层面觉察个人压力与情绪
- 压力源分析：引导学员从业绩、工作负荷、人际关系、职业发展、家庭生活等多维度识别自己的主要压力来源
- 身心信号扫描：通过清单自查，识别压力过大时在身体上的预警信号。

工具：压力源分析表

二、工具赋能：身心调适的实用技能包

目标：掌握一系列即学即用的身心调适技术，能够在压力情境下快速恢复平静，积蓄积极能量。

1. 即时平复技巧：60 秒冷静法

- 生理调息法：4-7-8 呼吸法/横膈膜呼吸法/快速和谐法
- 生理叫停法：感官锚定

2. 认知重构策略：转换视角，脱困解套

- EVA 情绪脱困法-方法讲授、练习
- ABCDE 乐观心态-方法讲授、演练
- 意义换框法：方法讲授，针对一个负面事件（如“客户投诉”），练习将其重新定义为“一次改进服务的机会”，从而转化情绪

3. 能量滋养实践：构建个人恢复系统

- 正念冥想入门：3 分钟正念呼吸练习
- 渐进式肌肉放松法：深度释放身体的压力紧张
- 积极情绪积累：“21 个优点”、“感恩日记”练习，有意识地关注和记录生活中的积极事件，提升心理正能量

三、情境应用：工作与关系的高效管理

目标：将情绪与压力管理技巧应用于具体职场场景，提升工作效率与沟通质量

1. 高效能工作管理：从救火到防火

- 第二象限时间管理法：运用时间管理矩阵，引导学员将精力集中于“重要但不紧急”的事务，减少压力源
- GTD (Get Things Done) 工作流：清空大脑，减轻记忆负担，提升专注力

练习：GTD 工作流的五个核心步骤

2. 和谐人际关系构建：从对抗到共赢

- 3F 沟通法则：学习 Fact（陈述事实）、Feeling（表达感受）、Focus（聚焦解决）的沟通模式
- 建立情感账户：运用“情感银行账户”概念

练习：应用 3F 沟通法进行角色扮演

3. 内在驱动系统重塑：找回工作的意义

- 探索职业价值观：通过“职业价值观卡牌”排序活动，帮助学员澄清自己工作中最看重的价值，与工作重新连接

练习：应用职业价值观卡牌进行职业价值观排序

四、整合规划：构建个人心力恢复系统

目标：整合所学，制定个人化的心力管理行动计划，确保课程效果可持续。

1. 个人心力提升计划制定

行动学习：制定个人“心力恢复行动计划”

- 1) 识别高压情境：明确未来 1-2 个月可能面临的主要挑战。
- 2) 工具箱匹配：为每个挑战预设 2-3 种最适用的调适工具
- 3) 设定支持系统：明确可提供支持的伙伴或资源

2. 综合情境演练

- 情景模拟工坊：呈现多个典型高压场景，让学员分组讨论并演示如何综合运用所学技能应对。
- 小组督导与反馈：学员间相互提供反馈，讲师进行点评和提炼。

3. 课程总结与行动启程

- 核心知识点回顾
- 持续成长行动承诺