

《秘书情绪管理》 第八单元 教学设计

主题	秘书压力的识别与调试		学时	2 学时	
学情分析	教师教学分析	教师本人多年觉察应对自身压力中，不断学习情绪自我调试的科学方法，对秘书的压力识别和自我调试有较为深刻的经验分享			
		教师这个职业本身也容易产生职业倦怠，和秘书职业有相似性，对讲授“职业倦怠”带来的情绪问题能更加感同身受			
	学生学习分析	学生在日常的生活学习以及社会实践中对自身压力及应对有一定的感知，容易和本节课的知识点连接			
		经学校心理健康调查也发现，部分同学长期困扰于就业压力、人际关系等压力，对如何识别压力以及自我调试有迫切的科学指导			
教学内容分析	本节课针对秘书在工作中的压力识别与调试展开，通过了解秘书的压力源，从秘书的内外在和内在两个方面帮助秘书识别自身的压力，引申出压力评估和工作绩效的关系，通过“压力变化曲线”让学生意识到压力在工作中不一定是负面的，而且压力可以为自己调试，同时介绍了秘书工作压力过大带来的职业倦怠及其特点，帮助秘书识别压力的身体和心理信号，在此基础上提出压力自我调试的方法，主要思路是平衡工作与生活、情感和理智之间的关系				
教学过程	教学内容	教学手段	教学方法	时间分配	
认识自己的压力	感受体验自身的压力	想象练习与心理投射绘画	心理绘画及自我分析	15 分钟	
了解秘书的压力	秘书压力源的表现	通过 PPT 图片对压力源的内外在两个层面进行解释	图片展示与讲解	30 分钟	
	压力与工作绩效的关系	展示“压力与工作绩效变化的曲线图”	图表分析		
	工作压力的情绪反应	通过“职业倦怠”的生理和心理表现来解释	案例分享及讲授		
压力的自我调试	平衡工作与生活的方法	从身体照顾、建立社会关系以及心理照顾三个方面来平衡工作压力	PPT 思维导图展示与讲解	20 分钟	

	平衡情绪与理智关系的自我调法	学习觉察在工作中一波情绪的完整过程	通过“情绪觉察五项步骤”来觉察情绪	
课堂练习	觉察自己一波情绪的完整过程	通过“情绪觉察五项步骤”来觉察情绪	每位同学当堂进行情绪觉察的书写练习	15 分钟
教学目标	能力目标：对自身压力能够进行自我觉察和评估			
	知识目标：了解压力的变化特点及心理生理表现			
	素质目标：能够通过科学健康的方式自行平衡工作压力			
教学重难点	教学重点：压力与工作绩效的关系			
	教学难点：压力的自我调试方法在日常中的应用			
教学评价	优点：本次课程能将压力这个比较大的知识聚焦在秘书职业特点以及工作过程中，紧贴课程主题，针对秘书的工作压力来拓展知识点；课程讲授并不侧重于如何让秘书减少压力轻松应对工作，而是通过了解压力，看到压力积极和消极的两面，在接受压力的同时看到自我调试压力的可能，为秘书的自我成长提供信心和方向			
	不足：多数学生缺少职场中历练的经验，对秘书工作压力的体验和感知模糊，这是本次课程较难让学生有经验和知识连接的部分			
教学反思	压力主题的课程内容量大，学生对前途的压力、恋爱压力、金钱压力、家庭压力等都是压力的主题范围，本次课紧扣《秘书情绪管理》，需以秘书为压力角色，分析秘书工作的压力特点，并结合秘书的职业为秘书设计推荐合理健康的自我调试方式，从而避免将课程变成《大学生压力管理》课程			