

---

## 《阳光心态、压力情绪管理——运用人格学、心理学》

**课程对象：**适合总裁班、全体员工

**课时：**

本大纲是很全面的2天通用版

与企业调研后会专门为企业定制

**课程目标：**

- 1、掌握心态管理的思路、技能
- 2、掌握调整情绪的方式、技能
- 3、应用全国独家开发的读心术技能、强化学员的人际交往能力
- 4、引导学员建立知足、感恩、积极的心态、突破自我限制，增强自信与勇气
- 5、解决员工个人的压力、情绪以及心理健康状况等问题，高效完成工作

**课程大纲：**标“\*\*”号的是组织模拟演练、讨论、视频解析、案例解析

**前言：**

- 1、心态是什么？
- 2、损坏人生的心态有哪些
- 3、积极心态的案例分析  
播放视频启发
- 4、工作中的你--自我认知  
我为谁工作？

---

工作需要使命感

## 5、不同心态、不同结果案例启发

### 第一部分 职场角色认知与心态

#### 1、角色认知

作为下属的角色

作为同事的角色

作为上级的角色

\*\* 学员代表讨论自己在企业的角色认知

#### 2、应当有的心态

感恩心态

空杯心态

学习心态

自谦的态度

付出心态

遇到困难往往输在心态

做结果的心态、思维方式

有危机意识才能时时做好准备

\*\* 每种心态讲案例、故事分析

#### 3、场所意识 — 对应不同场所调整自己的状态

学习场所

个性发挥场所

---

竞争场所

生活场所

人际关系场所

## 第二部分 心理健康的标志是什么

### 1、男性心里的家、女性心里的家不同之处

常见的心理问题

心理不健康的结果

男性、女性心理的特殊性

### 2、对自己心理健康情况的分析

自我分析遇到的心理问题

对成就感的分析

找到自己的快乐的源泉

## 第三部分 如何树立健康心态

### 1、心理健康的重要性

对于家庭的重要性

对于企业的重要性

对于社会的重要性

\*\* 心理不健康的一些案例分析

### 2、了解人生的波折是必然

\*\* 朱德庸漫画启示

### 3、与幸福有关的问题解读：

---

解读婚姻

解读金钱

解读孩子

解读事业

解读家庭

#### 第四部分 健康情绪管理

##### 1、影响心理健康的因素

身体的健康

家庭的影响

成长中的挫折

社会的影响

感情经历

友人的影响

生活习惯

#### 第五部分 如何做好自我压力情绪管理

##### 1、积极的心理暗示

面对复杂的人际关系如何处理

\*\* 讨论“杜拉拉升职记”片段

##### 2、不同人适合不同的减压方式

分析型人格的人适合的减压方式

---

友善型人格人适合的减压方式

驱动型人格人适合的减压方式

外向型人格人适合的减压方式

### 3、保持心理健康的策略

调节情绪的方法解析

心理的方法解析

\*\* 心理学的放松术演练

\*\* 如何借用镜子给自己积极和暗示

身理的方法解析

### 4、找出自我情绪来源

生活的情绪来源

工作的情绪来源

情感的情绪来源

----

### 5、建立自我调解系统

建立生理的调解系统

建立心理的调解系统

### 6、了解自己的生物钟、生理节律

如何利用好自己的生物钟

生理学家研究的生理节律情况解析

\*\* 组织演练：如何应对不同生物钟、生理节律情况下的交流对象

---

## 第六部分 帮助学员认清自我，做一个有价值的人

### 1、我是谁

我要什么

我们该如何选择自己的命运

我的人生观、价值观是什么

怎样管理自己

怎样才能获得真正属于自己的利益

### 2、对本企业的外部环境分析 – 我在哪

社会环境分析

组织环境分析

\*\* 组织讨论现在处在什么样的环境中

### 3、对本企业的内部环境的分析--SWOT 分析法

SWOT 分析矩阵

SWOT 分析时考虑的问题

\*\* 每组代表演练：个人 SWOT 分析示例

\*\* 老师点评学员的分析情况

### 4、认准自己内心深入的喜好

当我们的生命只剩下三天、你希望做什么工作

## 第七部分 阳光心态的保证-通过人格分析获得良好的人际关系

### 如何与不同的同事、领导相处、减少职场压力

#### 1、通过九型人格分析自己在人际关系上的注意点

---

了解九型人格的意义

九型人格测评案例分析

\*\* 每组代表演练：个人 9 型人格分析示例

\*\* 老师点评学员的分析情况

## 2、通过 PDP 管理测试分析自己在人际关系上的注意点

PDP 管理测试的意义

PDP 管理测试的案例分析

\*\* 演练：与不同人格学人如何交流

## 3、通过色彩分析法分析自己在人际关系上的注意点

色彩分析法的意义

色彩分析法的测评案例

通过 7 个法宝快速判断不同色彩的人格

与分析型人格员工如何交往

与友善型人格员工如何交往

与驱动型人格员工如何交往

与外向型人格员工如何交往

\*\* 分组讨论：如何与不同人格的人交流

## 4、从读心术专业技巧上训练---如何快速与人建立亲善关系 \*\*全国独家

注重建立亲善关系对我们人生的重大意义

匹配和照镜子

怎样模仿习惯用语

---

注意呼吸的情况

注意精力值

模仿语言节奏

配合精神状态

七种全人类通用的情感表达

保罗、艾克曼的模型

## 第八部分 当发生人际关系问题和冲突时如何应对

**1、掌握对方的目的**

**2、分析事情背后的问题**

**3、眼光放长远**

**4、避开冲突发生场地试图沟通**

**5、细分析自己与对方的个性、人格**

人际关系案例分析

与驱动型同事发生纠纷时的处理方法

与外向型同事发生纠纷时的处理方法

与友善型同事发生纠纷时的处理方法

与分析型同事发生纠纷时的处理方法

## 第九部分 学员提问、老师解答