

---

# 《员工心理健康教育》

## 【课程背景】

员工心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的课程。课程旨在使员工明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进全面员工发展。

## 【授课时长】

2天

## 【授课对象】

企业员工

## 【课程大纲】

### 第一部分：了解心理健康的基础知识

通过本部分的学习，使了解心理健康的标准及意义，了解异常心理的表现，树立正确的心理健康观念。

#### (一)员工心理健康导论

- 1.认识心理活动的特点和实质;
- 2.了解员工心理发展的特点;
- 3.掌握员工心理健康的标准;
- 4.了解影响员工心理健康的主要因素。

教学方法：课堂讲授、课堂活动、案例分析

#### (二)员工心理咨询

教学目标：通过教学使员工了解心理咨询的基本概念和功能、心理咨询的内容与类型，建立正确的心理咨询观念以及自助求助的意识。

- 1.心理咨询的概念和功能;
- 2.员工心理咨询的意义和特点;
- 3.员工心理咨询的内容与类型。

教学方法：课堂讲授、课堂活动、角色扮演

#### (三)员工心理困惑及异常心理

教学目标：通过教学使员工了解常见的员工心理困惑及异常心理，了解心理疾病，懂得哪些状态可以通过自我调整或心理咨询进行解决，哪些心理疾病需要专业医疗机构诊治。

- 1.员工常见的心理困惑及异常心理;
- 2.员工常见的心理疾病及其应对。

教学方法：课堂讲授、小组讨论、案例分析

### 第二部分：了解自我，发展自我

#### (一)员工的自我意识与培养

教学目标：通过教学使员工认识自我发展的重要性，了解并掌握自我意识发展的特点，能够识别在

---

自我意识发展过程中出现的偏差及原因，并能够对其进行调适，建立自尊自信的自我意识。

- 1.自我意识概述;
- 2.员工自我意识发展的特点;
- 3.员工自我意识偏差及其调适;
- 4.自我意识的评估。

教学方法：课堂讲授、心理测试、案例分析、体验活动

#### (二)员工人格发展与心理健康

教学目标：通过教学使员工了解人格的基本知识、当代员工的人格特征和自我人格发展状况，掌握员工常见人格缺陷的表现、形成原因及调适方法。

- 1.人格概述;
- 2.员工的人格特征;
- 3.人格发展异常的表现与评估;
- 4.员工人格完善的途径和调适方法。

教学方法：课堂讲授、心理测试、案例分析

### 第三部分：提高自我心理调适能力

#### (一)生涯规划及能力发展

教学目标：通过教学帮助员工了解在大学期间需要发展的能力目标，并在此基础上对自己的员工涯进行规划，有目的地安排自己的时间，更好适应员工活，获得自我发展。

教学内容：

- 1.员工活的特点及生涯规划;
- 2.员工能力概述及发展目标;
- 3.大学期间生涯规划的制定;
- 4.学会时间管理。

教学方法：课堂讲授、小组讨论

#### (二)员工工作心理

教学目标：通过教学使员工了解企业工作的基本特点与心理特点，了解员工工作心理障碍的表现及成因，学会调适工作心理障碍，使自己拥有良好的工作心理状态。

教学内容：

- 1.员工工作特点与心理机制;
- 2.员工工作能力的培养及潜能开发;
- 3.员工常见的工作心理障碍及调适。

教学方法：课堂讲授、案例分析、小组讨论

#### (三)员工人际交往

教学目标：通过教学使员工了解人际交往的意义、特点及类型，理解影响员工人际交往的因素，掌握基本的交往原则和技巧，了解人际关系障碍的类型及调适方法，增强人际交往能力。

教学内容：

- 1.人际关系概述;
- 2.员工人际交往及影响因素;
- 3.员工人际交往原则及技巧;
- 4.员工人际关系障碍及调适。

教学方法：课堂讲授、情景表演、案例分析、团体训练

#### (四)员工情绪管理

教学目标：通过教学使员工了解自身的情绪特点，掌握情绪调适的方法，自主调控情绪，保持良好的情绪状态。

---

教学内容：

- 1.情绪概述;
- 2.员工情绪特点及其影响;
- 3.培养良好的情绪;
- 4.不良情绪的表现及调适。

教学方法：课堂讲授、情景表演、案例分析、团体训练

#### (五)员工性心理及恋爱心理

教学目标：通过教学使员工了解自身性生理和心理的发展，认识员工恋爱心理的特点，了解员工在性心理和恋爱心理方面存在的问题，形成对性心理和恋爱心理的正确认识。

- 1.性心理的发展和员工性心理的特点;
- 2.员工性心理问题及调适;
- 3.员工恋爱心理发展的规律特点和常见问题;
- 4.培养健康恋爱观和择偶观。

教学方法：课堂讲授、案例分析、小组讨论

#### (六)员工压力管理与挫折应对

教学目标：通过教学使员工正确理解压力和挫折，了解员工压力及挫折的主要来源，了解压力与挫折对人生的意义，学会正确管理压力和应对挫折。

- 1.压力和挫折概述;
- 2.员工压力和挫折的产生与特点;
- 3.压力和挫折对员工心理的影响;
- 4.压力管理与挫折应对。

教学方法：课堂讲授、心理测试、案例分析、小组讨论

#### (七)员工生命教育与心理危机应对

教学目标：通过教学使员工认识生命，尊重生命，珍爱生命，帮助员工识别心理危机的信号，掌握初步的干预方法，预防心理危机，维护生命安全。

- 1.生命的意义;
- 2.员工心理危机的表现;
- 3.员工心理危机的预防与干预。

教学方法：课堂讲授、心理测试、角色扮演、小组讨论