

---

# 做情绪的主人

## -----情绪掌控九阴真经心智训练课程

### ●课程背景

- 1、比能力更重要的是心理素质！一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于控制情绪的能力。情绪稳定、处变不惊、游刃有余，这样才能与快乐为伴，与成功为伍。
- 2、一个成熟的人，会把握快乐的钥匙。他不期待别人带给他快乐，反而能将快乐和幸福带给别人。这样的人，是情绪的主人。

### ●课程对象

行政、企事业单位各层级管理者、各类业务人员

### ●课程收益

1. 坚定团队的信念并积极行动
2. 调整良好状态培养情商因素
3. 明确事业目标并懂得时时激励
4. 全力冲刺，面对挑战,永不放弃

### ●课程设计

- 1、本课至少需用时一天，共 6 小时。
- 2、本课集主讲人 20 年实战之功力，结合典型案例，充分与学员分享，强调简单实用。
- 3、本课运用理论讲授、角色扮演、小组讨论、场景模拟、游戏体验等多种培训形式。
- 4、本课采用《团队品牌积分榜》这一先进的教学模式，以学员为主体，教师为主导，内容为主线，教学相长，创造良好的学习氛围。快乐中学习，精通时应用。

### ●课程大纲

引言部分：

- 1、关于情绪：三种外在形式及状态类型
- 2、关于压力：三种角度定义及具体表现

真经一：掌控情绪就能掌控命运

- 1、心境决定心情
- 2、情绪化让你坏大事

- 
- 3、 控制情绪，激发潜能
  - 4、 理性决策需要良好的情绪状态
  - 5、 深思熟虑后再采取行动
  - 6、 幸福生活离不开好情绪
  - 7、 心情愉快，健康常在
  - 8、 好情绪源于自我管理

#### 真经二：千万别让坏情绪绑架你

- 1、 生活本身就是一种心情
- 2、 做情绪的调解师
- 3、 接受生活的不完美
- 4、 千万别跟自己较劲
- 5、 走出误会的死角
- 6、 “装”出你的好心情
- 7、 别把简单的事情复杂化
- 8、 学会克制自己

#### 真经三：给负面情绪找一个出口

- 1、 吃掉你的负面情绪
- 2、 用宣泄来为自己减压
- 3、 别压抑自己的真实想法
- 4、 丢掉情感垃圾
- 5、 宠辱不惊才能笑看人生
- 6、 做一个有主见的人
- 7、 让镇定成为你的习惯
- 8、 抛弃固有的偏见

#### 真经四：让积极成为你性格的一部分

- 1、 任何时候都要看到希望
- 2、 把快乐的心态装在口袋里
- 3、 变被动为主动
- 4、 阳光总在风雨后
- 5、 热情帮你战胜一切
- 6、 快乐总是与洒脱为伴
- 7、 包容给你无穷力量
- 8、 轻松地过，快乐地活

#### 真经五：丢掉抱怨，笑眼看世界

- 1、 换位思考，让心情更美好
- 2、 赞美是拉近彼此距离的纽带
- 3、 通过反省让自己远离抱怨
- 4、 从容面对生活的不如意
- 5、 要看到他人的长处
- 6、 以德报怨，路会越走越宽
- 7、 保持空杯心态，塑造全新自我
- 8、 难得糊涂才能换来轻松

#### 真经六：不拿别人的错误惩罚自己

- 1、 用理智浇灭心头的怒火

- 
- 2、别和人发生无谓的冲突
  - 3、冲动的时候要踩急刹车
  - 4、妥善处理人际摩擦
  - 5、与其愤怒，不如自嘲
  - 6、把嘲讽当做耳旁风
  - 7、情绪不好时转移注意力
  - 8、穿别人的鞋，走自己的路

#### 真经七：自我减压，生活可以更轻松

- 1、说出压力，清除情绪障碍
- 2、寻找你的社会支持
- 3、不要预支明天的烦恼
- 4、想想那些不如你的人
- 5、要学会遗忘
- 6、变压力为动力，焦虑也随之消除
- 7、认识自己，丢掉不切实际的幻想
- 8、专注于自己所爱，放弃无谓的牵绊

#### 真经八：对已经发生的事不要纠结不休

- 1、不要为打翻的牛奶哭泣
- 2、心胸豁达，不与自己过不去
- 3、积极反思，从后悔中吸取教训
- 4、把握现在，做好自己
- 5、人生没有第二次选择
- 6、换个角度看悲伤，会得到快乐
- 7、战胜苦难，化伤痛为力量
- 8、一切都会过去，包括苦难

#### 真经九：战胜挫折，锻造屡败屡战的魄力

- 1、人生不如意事十之八九
- 2、提高“抗挫折力”，获得“逆境情商”
- 3、培养战胜挫折的意志
- 4、看开“得”与“失”
- 5、对自己说声“不要紧”
- 6、专注坚持，不抛弃，不放弃
- 7、培养三种忍受能力
- 8、推崇自己，自信人生二百年