

---

## 心理资本

由美国心理学家路桑斯提出的心理资本概念，得到同行及社会广泛的认同。心理资本包括自信、希望、乐观及坚韧四个要素。研究与事实证明，通过提升心理资本，可以大幅提高管理者及员工的工作绩效，为企业的发展注入活力。

生理“亚健康”人们坦然接受，但心理“亚健康”人们视乎陌生，事实上，心理“亚健康”更是 21 世纪突出的社会问题，不愿面对恰恰说明心理的问题，同时也预示企业要想良性、高效运转这部大机器就必须有效发挥内在润滑剂的作用。

大量实证研究证明，通过培育管理者及员工心理资本，不仅可以提升管理者及员工的素质预防和减少恶性社会心理事件的发生，更能够激发管理者及员工的主动性和创造性，发挥其全部潜力，实现企业的可持续、和谐发展。

课程大纲：

1. 管理心理学与实践
  2. 人生的追求、困惑与无奈
  3. 目标与愿景
  4. 效果导向 表里如一
  5. 企业现象及存在问题
  6. 走出思维意识的“胡同效应”
  7. 什么是“自我感”
  8. 组织的正确评估与正确决策
  9. 不确定因素下的思维与决策
  10. 创造性思维（突破思维束缚）
  11. 麦肯锡“7S”模型
  12. 系统思考：方法论的突破
  13. 找到问题的根源 造成差距的原因
  14. 穿过“复杂”走向“简单”
  15. 管理心理学
  16. 管理“心理”
  17. 把握心理需求（满足需求的途径）
  18. 需求激励理论
  19. 管理心理学研究内容
  20. 管理心理学的意义
  21. 心理资本
  22. 心理资本宗旨
  23. 心理“坚强”
  24. 塑造弹性心理
  25. 情景心理学
  26. “心理契约”
  27. 什么是幸福指数
  28. 新时代经理人应具备的素质
  29. 案例剖析与讨论（1）
  30. 人的命运蕴藏在思维之中
  31. 自我意识与思维模式
  32. 改变态度与行为的原动力——思维
  33. 积极的自我暗示
-

- 
34. 激励中的强化理论
  35. 认识潜意识
  36. 潜意识与潜能开发
  37. 人的潜质
  38. 思维的三维过程
  39. 摆脱自卑提升自信
  40. 创新思维的核心—解决问题
  41. 创新思维的源泉“右脑”
  42. 东西方人的思维差异
  43. 直觉
  44. 创新思维≠创新能力
  45. 突破思维的束缚
  46. 换位思考
  47. “好坏”无绝对
  48. 认识之道
  49. 塑造“由内向外”的品德
  50. 形象包装≠个人魅力≠人格品德
  51. 自我管理
  52. 责任心
  53. 自我认识
  54. 处理好与自己的关系
  55. 个人使命宣言
  56. 成功者的共同性
  57. 案例剖析与讨论（2）
  58. 人有哪些类别和特征
  59. 性格与人生
  60. 气质与性格的关系
  61. 三大性格缺陷
  62. 性格与命运
  63. 自我认知的“偏差”
  64. 认识自我“窗口理论”
  65. 自我的“盲点”与“盲区”
  66. 行为风格取向
  67. 诊断自己管理风格
  68. 管理者常见误区
  69. 自我反省
  70. 案例剖析与讨论（3）
  71. 知人善用 懂得欣赏
  72. 幽默：优美健康的品质
  73. 用人之长 容人之短
  74. 人才观
  75. 优秀员工特征
  76. 激励是管理者的重要职责
  77. 动机分析
  78. 知识型员工感情激励
-

- 
79. 案例剖析与讨论 (4)
  80. ABC 情绪理论
  81. 洞悉情绪背后真正的“诱因”
  82. 情绪“自我调控”
  83. 情绪“盲点”
  84. 学会“移情”
  85. 认知疗法与接受、承诺疗法
  86. 情绪短路与情绪管理
  87. 情绪周期
  88. 认知归因与情绪反应
  89. 压力造成的现象
  90. 认识压力 (压力源)
  91. 心灵的沟通
  92. “心病”自己治---“格式塔疗法”
  93. 心因性疾病
  94. 忧虑的组成
  95. 积极面对压力
  96. 压力管理 (毅力：无可取代的美德)
  97. 期望管理与情绪管理
  98. 减压的“3R”原则
  99. 逆境商 (AQ)
  100. 挫折理论
  101. “伤感”也有益处
  102. 自我调节与自我超越
  103. 做人之道
  104. 积极心理学
  105. 积极心理疗法
  106. 积极的自我形象
  107. 积极暗示与自我沟通
  108. 人际关系敏感多“自问”
  109. “宽恕”治愈伤痛的良方
  110. 停顿一下脚步，让心灵呼吸
  111. 品味现在 接受现实
  112. 公平理论
  113. 打好“手中的牌”
  114. “现代流行病”？
  115. 幸福感：人生的最终目标
  116. 什么是情商 (EQ) ？
  117. EQ 提升是企业持续发展至关重要的因素
  118. 情商的作用
  119. 市场呼唤“情商”
  120. 商战……在情感平台上展开
  121. 提高团队“情商”
  122. 测定自己的“情绪情感”
  123. EQ 与生涯规划
-

- 
124. 案例剖析与讨论 (5)
  125. 企业的人文基础 (执行的文化)
  126. 思维定式
  127. 敢于忘却与淘汰
  128. “知”与“行”的关系
  129. 领导不同于管理
  130. 经理人管理什么?
  131. 新知识与旧观念
  132. 管理实践 (效果大于道理)
  133. 执行的关键: 战略、人才和运营流程
  134. 执行是一套系统化流程
  135. 执行是战略的地基和基础 (细微处见精神)
  136. 应变与危机管理
  137. 应变术就是求生术 (洞察危机, 未雨绸缪)
  138. 旧习惯是阻碍发展的绊脚石
  139. 形成习惯的心理因素
  140. 突破惰性和惯性思维习惯
  141. 习惯的内在原则与行为模式
  142. “如何做”---“实用的智慧”
  143. 学习认知论
  144. 成年人心理危机与调节
  145. 成年人学习特征
  146. “执行发展”取代“分清是非”
  147. 沟通是执行的开始
  148. 沟通中的“墨菲现象”
  149. 知彼解己 (同理心交流, 同理心倾听)
  150. 心理成熟标准 (情感账户)
  151. 冲突管理
  152. 群体不等于团队
  153. “少数”与“多数”的利益平衡
  154. 案例剖析与讨论 (6)
  155. 相互理解 (换位思考)
  156. 面对我们不喜欢的人?
  157. 沟通和影响力
  158. 同理心倾听
  159. 理性沟通的原则
  160. 沟通误区 (信息扭曲)
  161. 与不同风格类型的人和睦相处
  162. 组织沟通 (系统思考, 沟通的核心)
  163. 案例剖析与讨论 (7)
  164. “不以物喜, 不以己悲。”
  165. 爱是心理成熟的重要标志
  166. 情感满足
  167. 生理、心理健康: 事业成功的保障
  168. 人性管理
-

---

远离抑郁 消除焦虑

