
企业员工心理健康知识讲座

(2天)

课程背景

你知道

- 心理健康与心理正常的区别与联系是什么
- 人类的心理防御有哪些
- 心理健康的标准有哪些
- 心理健康与身体健康的关系是什么
- 引发心理与行为问题的生物学与非生物学因素有哪些
- 导致心理疾病的错误观念与心理误区是什么
- 什么在困扰中国人的心理
- 何谓一般/严重心理问题/神经症性问题/可疑神经症的诊断标准
- 适应能力与积极心态的作用是什么
- 何谓压力与情绪管理的方法论
- 压力与情绪管理的具体措施有哪些
- 如何进行情绪管理与调控
- 沟通在人际关系中的重要作用是什么
- 婚恋心理与家庭幸福的关系是什么
- 如何利用心理学知识增强我们的身心健康

以上问题，将由国家二级人力资源管理师、国家二级心理咨询师、管理心理学实务专家、员工健康管理专家、企业 EAP 设计/咨询专家毕春秋老师带您各个击破，为企业员工健康管理提供专业指导，并结合企业实际提供切实有效的 EAP 咨询服务

课程收益

1. 帮助学员了解心理学基本理论体系
2. 帮助学员掌握心理健康常识，并将相关知识点运用于实际心理问题的分析与理解之中
3. 帮助学员掌握员工心理健康的基本管理方法、管理手段和具体措施
4. 通过对 90 项症状清单 (SCL-90)、抑郁自评量表 (SDS) 及焦虑自评量表 (SAS) 等的作答，初步检验学员的心理健康水平
5. 组织获益：降低缺勤率，增加留职率；改善组织气氛，提高员工士气；改进生产管理，提高生产效率；降低组织营运成本，提高组织公众形象
6. 个人获益：降低工作压力，减少失业机会；消除不良嗜好，节省家庭开支；增进个人身心健康，促进家庭和睦；改善家庭与工作及社区关系；提高个人生活质量，保持社会安宁

课程最佳适宜行业：服务业、企业客服部门、航空/远洋/能源/交通运输/军队/司法等对心理素质要求较高、较硬的行业或部门

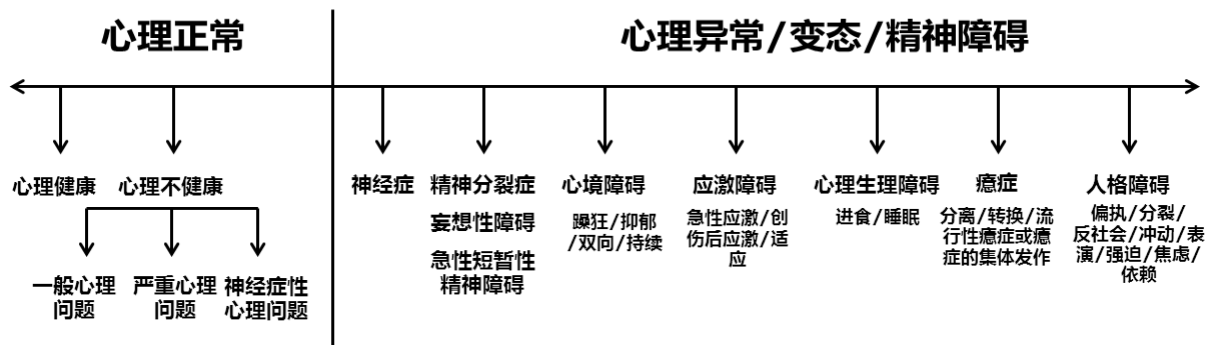
课程最佳适宜时机：机构撤并、危机事件、裁员、组织变革、个体遭遇重大变故时

课程对象：全体员工；企业所有者；HR 从业者/专员/主管/经理；企业中/高层管理人员；企业法务人员；员工关系管理专员；党群工作者；EAP 专员等

课程特色：课堂讲授+案例分析+小组讨论+互动演练，突出实战性与实用性

课程大纲

第一编 心理健康与心理正常的区别与联系



心理健康：“一种完整的身体、心理和社会的良好状态，而不仅仅是没有疾病或伤残（WHO,1948）；“不仅没有疾病和痛苦，而且包括在身体、心理和社会方面的完好状态”（WHO,1978）

1. 医学标准：躯体疾病；脑功能失调；心理/行为表现；已发生的精细的分子水平上的变化
2. 统计学标准：根据个体偏离平均值的程度来决定：天才与疯子
3. 内省经验标准：病人内省+观察者内省/比较
4. 社会适应标准
5. 心理学标准

5.1 主观世界与客观世界的统一性原则

5.2 心理活动的内在协调性原则

5.3 人格的相对稳定性原则

6. 十种正常的异常心理现象

- 6.1 疲劳感
- 6.2 焦虑反应
- 6.3 类似歇斯底里现象
- 6.4 强迫现象
- 6.5 恐怖和对立
- 6.6 疑病现象
- 6.7 偏执和自我牵挂
- 6.8 错觉
- 6.9 幻觉
- 6.10 自笑、自言自语

讨论与互动：神经病与精神病

1. 弗洛伊德

1.1 两个命题

- (1) 心理过程主要/可以是潜意识的，意识仅仅是分离部分与动作
- (2) 广义与狭义的性的冲动，都是神经病与精神病的重要起因

1.2 五个推断：

- (1) 人类的生物本能是心理活动的动力即“力必多”
- (2) “力必多”产生、发展的三个阶段：口欲期、肛欲期和生殖器期
- (3) 心理活动存在于潜意识、前意识和意识中，与此对应“本我”、“自我”和“超我”
- (4) “本我”、“自我”和“超我”分别按“快乐原则”、“现实原则”和“道德原则”活动
- (5) 人类具有防止焦虑的能力，即“防御机制”

1.3 三个缘由：“固着”、焦虑、压抑

2. 巴浦洛夫：“引起机能性神经障碍的两个条件，一个是兴奋过程和抑制过程的艰难相遇，即这两个过程的冲突；另一个是强有力的、异乎寻常的刺激”。如神经衰弱与癔病

3. 马斯洛：心理异常是由于“潜能”的特征受到了阻碍，是“自我”无法实现的结果

第二编 阿 Q 的世界——人类的心理防御机制

1. 逃避

1.1 压抑：“失去的哀伤”，“忘记了最好”

1.2 否定：“眼不见为净”，“掩耳盗铃”

1.3 退化：哎哟，妈呀！”

1.4 潜抑：“俄狄浦斯情结”（恋母弑父，从未断乳），“偷窥冲动”

2. 自骗

2.1 反向：“我的心里只有你，没有他”；“此地无银三百两”；“以退为进”/“口蜜腹剑”；“笑里藏刀”

2.2 合理化：得意时是儒家，失意时是道家”；酸葡萄——“自古红颜多薄命”，“红颜是祸水”；甜柠檬——“傻人有傻福”，“塞翁失马，焉知非福”，“知足常乐”；推诿——“爱之深，责之切”，**“因为我爱你”**

2.3 仪式抵消：“岁岁平安”

2.4 隔离：“仙逝”；“长眠”；“归天”

2.5 理想化：过高评价

3. 攻击

3.1 转移：“打狗看主人”；“爱屋及乌”；“不看僧面看佛面”；“一朝被蛇咬，十年怕草绳”

3.2 投射：《临渊羡鱼》；“代罪羔羊”；“五十步笑百步”

4. 代替

4.1 幻想：“白日梦”

4.2 补偿：“失之东隅，收之桑榆”

5. 建设

5.1 认同：“狐假虎威”；“东施效颦”

5.2 升华：将一些本能的行动如饥饿、性欲或攻击的内驱力转移到一些自己或社会所接纳的范围

第三编 心理健康的标准

马斯洛的心理健康标准

1. 了解并认识现实，持有较为实际的人生观
2. 悦纳自己、别人以及周围世界
3. 情绪与思想表达比较真实自然
4. 有较宽广的视野，以问题为中心，而不是以自我为中心
5. 有超凡脱俗的本质、静居独处的需要
6. 有自主的、独立于环境和文化的倾向性
7. 有永不衰退的欣赏力
8. 曾有引起心灵震动的高峰体验、浩瀚澎湃的心灵感受
9. 爱人类并认同自己为全人类的一员
10. 与为数不多的朋友建立深重的个人友谊
11. 有民主风格，尊重他人意见
12. 有高度德行，能区别手段与目的，绝不为了达到目的而不择手段
13. 带有哲学气质，有幽默感
14. 有创见，不墨守成规
15. 对世俗合而不同
16. 对生活环境有时时改进的意愿与能力

健康等级

1. 高度健康：完全符合标准（不到 10%）
2. 一般健康：心情常愉快，适应能力强，善与人相处，能较好完成同龄人应完成的活动，具情绪调节能力（70%左右）
3. 轻度失调：不具同龄人所应有的愉快，与人相处略感困难，生活自理吃力（15%左右）
4. 严重病态心理：表现为严重的适应失调，不能维持正常的工作与生活（不到 5%）

心理健康的一般标准

1. 对现实生活具有敏锐的知觉
2. 热爱生活、他人与大自然
3. 在所处的环境中能保持独立的安静状态
4. 注意基本的哲学和道德伦理
5. 对日常所发生的事情保持兴趣
6. 乐于助人，能和一些人建立友谊
7. 能兼容并纳，听取各种不同的意见
8. 工作有创造性，能克服困难
9. 具有幽默感，但又不落俗套
10. 能承受欢乐与忧伤的考验

健康等级

- 8-10 条者为心理健康
4-7 条者为心理基本健康
3 条及以下者为心理不健康

第四编 心理健康与身体健康的关系

-
1. 冠心病和 A 型行为之间的关系
 2. 原发性高血压与情绪状态和人格特点的关系
 3. 不良情绪对消化性溃疡的重要作用
 4. 人格特征与偏头痛的关系
 5. 强烈情绪情感与健康的关系
 6. 心理健康对身体健康的功能与作用
 - 6.1. 积极的心态和情绪有益于人的躯体健康：当人们心情愉快的时候，身体会分泌出“快乐荷尔蒙”——内啡肽、脑磷酸、多巴胺等物质，这些物质——
 - (1) 具有吗啡的作用，让人体产生快感
 - (2) 具有维持体内细胞和器官活力的作用
 - (3) 具有提高人体免疫力的作用
 - 6.2. 消极的心态和情绪有损于人的躯体健康：当人们承受精神压力和情绪抑郁的时候，身体会分泌出大量的“痛苦荷尔蒙”——肾上腺素、去甲肾上腺素等物质；此时人体的激素水平比正常值可相差 7-34 倍，因此会严重破坏人们的身体机能

第五编 引发心理与行为问题的生物学与非生物学因素

1. 躯体创伤或疾病
2. 饥饿
3. 性剥夺
4. 睡眠剥夺
5. 噪音
6. 气候（雾霾）
7. 精神性压力源
 - 7.1 错误认知结构
 - 7.2 长期道德冲突
 - 7.3 个体不良经验
 - 7.4 个性不良心理
（“男人没一个好东西！”）
8. 社会环境性压力源
 - 8.1 纯社会性问题
 - (1) 重大社会变革（二胎政策）
 - (2) 重要人际关系破裂（失恋、离婚）
 - (3) 家庭长期冲突
 - (4) 战争
 - (5) 监禁
 - 8.2 人际关系适应问题
 - (1) 恐人症
 - (2) 社交不良
9. 工作组织中的压力源
 - 9.1 工作本身/条件
 - 9.2 组织中的角色模糊/冲突、任务欠载/超载
 - 9.3 职业发展
 - 9.4 组织结构与文化

9.5 组织中的人际关系

10. 个性特征：遗传、气质、性格、人格、性别、早期经历、年龄、智力、知识经验、社会地位、情绪、心理承受能力——在很大程度上影响着人们对事件的认知、态度和行为——从而导致人们的心理问题

11. 社会比较与认知不协调

11.1. 社会比较理论

11.2. 认知不协调理论

12. 社会选择与心理冲突

12.1. 有限理性

12.2. 后悔的时间模型

12.3. 沉没成本效应

12.4. 鳄鱼法则

13. 生活事件与环境变化

14. 压力的内省体验——内心冲突

第六编 导致心理疾病的错误观念与心理误区

错误观念

1. 人有多大志，能成多大事
2. 只要努力，必能成功
3. 压力等于动力
4. 追求绝对公平
5. 人生不应该有痛苦，至少我不应该有
6. 追求完美
7. 自我中心（不顾他人）
8. 非此即彼（两极化）
9. 极端化（偏激）
10. 不合理信念之绝对化要求
 - 10.1 反黄金法则：我对别人好，别人也必须对我好
 - 10.2 黄金法则：像你希望别人如何对待你那样去对待别人
11. 不合理信念之过分概括（一点也不关心我）
12. 不合理信念之糟糕至极（我的未来毫无希望）

心理误区

1. 应该论
2. 寻赞许
3. 自我贬低
4. 自责
5. 埋怨

第七编 什么在困扰中国人的心理

1. 中国人常见的心身疾病

- 1.1 心血管系统：心慌、心悸、偏头痛、高血压
- 1.2 呼吸系统：哮喘、过度换气、胸闷
- 1.3 消化系统：溃疡、腹泻、胃炎
- 1.4 免疫系统：风湿性关节炎、红斑狼疮、慢性肝炎
- 1.5 皮肤表现：荨麻疹、神经性皮炎、过度出汗
- 1.6 内分泌系统：甲亢
- 1.7 慢性疼痛：腰酸背疼、肩部、脖子慢性疼痛

2. 抑郁、焦虑、（心理生理性）失眠

3. 南北差异：北方人饮酒；南方人吸毒

抑郁症会增加吸烟，而慢性吸烟又会使人更容易抑郁；70%-85%的精神分裂症患者吸烟

4. 社会巨变：人口流动、都市化、紧张的工作环境和独生子女家庭等

5. 社会心理：农民工（心理失衡/城会玩）、白领（男怕没“前途”，女怕没“钱途”）、独生子女（421家庭）

6. 性别差异：女性，焦虑症；男性，酒精引发的问题比妇女高 48 倍

7. 自杀：全球 26% 的自杀出现在中国，同时，中国是世界上女性自杀率高于男性的唯一国家

全球心理疾病患者 15 亿人，得到治疗与控制的只有千分之一

全世界 1.5 亿 ED 患者，仅中国就达 4000 万，其发病率以每年 5% 的速度递增

世界自杀率为 10-15/10 万，中国为 29/10 万；自杀者中至少有 25% 的人患有抑郁症

失学、下岗、婚姻等带来的心理问题，其人数是精神疾病和自杀人数总和的 10 倍以上

中国目前有超过 1600 万精神疾病患者，受学习障碍、情绪障碍和行为问题困扰的 17 岁以下的儿童和青少年约为 3000 万人，其中心理障碍患病率为 21.6-32%；大概有 1.9 亿人在一生中需要接受专业的心理咨询或心理治疗

心理疾病已成继癌症、心脑血管、糖尿病之后的第四大疾病；如果用“黑”（不健康）“白”（健康）“灰”（亚健康）三色描画当代中国人，绘出的是一张“铅灰色”的画像——中国是一个“灰色”的国度；全民焦虑，社会各阶层心理问题呈“雪崩”之势

第八编 一般心理问题的诊断

1. 以是否有器质性病变作为基础
2. 根据心理活动三原则和精神病性症状，与精神病性问题相鉴别
3. 分析求助者的内心冲突类型/性质，与神经症性问题相鉴别
4. 分析求助者情绪是否泛化，与严重心理问题相鉴别
5. 确定求助者心理问题的持续时间、心理、生理及社会功能影响程度
6. 形成初步诊断

第九编 严重心理问题的诊断

1. 以是否有器质性病变作为基础
2. 根据心理活动三原则和精神病性症状，与精神病性问题相鉴别
3. 分析求助者的内心冲突类型，与神经症性问题相鉴别

-
4. 分析求助者情绪是否泛化
 5. 确定求助者心理问题的持续时间、心理、生理及社会功能的影响程度
 6. 形成初步诊断

第十编 神经症性问题/可疑神经症的诊断

1. 定性评定
 2. 定量评定
- 精神痛苦程度：轻度；中度；重度
社会功能受损：轻度；中度；重度

第十一编 适应能力与积极心态

1. 场独立性与依存性
2. 适应的方式
3. 适应所需的基本心理素质
4. 提高适应能力的途径和方法
5. 社会适应能力的提升策略
6. 心理适应能力的提升策略
7. 增加克服困难的勇气；有助创新思维，赢得成功机遇；营造愉快心境以建立自信心
8. 六种重要的积极心态：知足、乐观、阳光、百折不挠、感恩、空杯
9. 影响问题解决的心理因素
 - 9.1, 问题情境：问题呈现的知觉方式，即个人面临的刺激模式与其知识结构间的差异
 - 9.2, 动机与情绪：在一定范围内动机的强度和解决问题的效率成正比，动机太强或过弱都会降低解决问题的效率；积极较消极情绪更有助问题的解决
 - 9.3, 定势：也称心向，指个体以特殊方式从事某一活动的心理准备状态或倾向
 - 9.4, 功能固着：人们把某种功能赋予某种物体的倾向
 - 9.5, 酝酿效应：当反复探索一个问题但悬而未决时，将其暂时搁置后反而更易解决
 - 9.6, 知识经验：知识经验越丰富，越有利于问题的解决
 - 9.7, 个性因素：个体的人格差异也会影响问题解决的效率

第十二编 压力与情绪管理

1. 压力从何而来——压力源的种类
 - 1.1 压力是什么？
 - 1.2 生物性压力源
 - 1.3 精神性压力源
 - 1.4 社会环境性压力源
 - 1.5 工作组织中的压力源
 - 1.6 社会心理问题比较集中的三类人群
 - 1.7 新员工的压力
 - 1.8 中层管理人员的压力
 - 1.9 我们的压力
 - 1.10 压力与情绪的关系

1.11 压力的内省体验——内心冲突与情绪反应

2. 压力与情绪是好事还是坏事

2.1 压力与情绪对工作和生活的正面影响

2.2 压力与情绪对工作和生活的负面影响（过劳死案例）

2.3 压力与情绪对工作和生活的负面影响（自杀案例）

2.4 过度压力与情绪对我们的危害

2.5 压力与情绪对绩效及健康的影响与促进作用

耶克斯-道德逊（耶基斯-多得森）法则

3. 如何管理你的压力

3.1. 压力管理：主动或被动地运用有效的方法，去应对各种压力，以促进人们朝着可实现的、明确的目标，轻装上阵或带压前行

3.2. 压力管理的方法论

3.3. 压力管理的基本策略

3.4. 新员工的减压方法

3.5. 新员工的适应问题

3.6. 中层管理人员的减压方法

3.7. 我们的减压方法

4. 情绪是什么

5. 何谓七情

6. 情绪管理：通过研究情绪的认知与协调、互动与控制，充分发掘和培植个体和群体的情绪智商，以培养人们驾驭情绪的能力，从而保持良好的情绪状态

7. 情绪管理的方法论

7.1. 这个世界唯一可以确定的，就是它的不确定性（观念）

7.2. 世事无常，我们却应笃信它有常（信念）

7.3. 我们不能改变世界，但却能改变对世界的看法（执念）

8. 情绪管理的基本认知

8.1. 中国人，你为什么生气

8.2. 无条件接纳自己

8.3. 究竟是什么让我们生气

9. 情绪管理的具体方法

9.1. 全新视角看待问题

9.2. 摒弃旧有思维模式

何谓习得性无助

9.3. 情绪管理的终极目标

9.4. 治标与治本

10. 治本的辩证三法

10.1. 平心静气

10.2. 心态调整

10.3. 债务偿还

11. 情绪管理的步骤

11.1. 确定真正需要什么

11.2. 相信改变对自己有帮助

11.3. 停止旧有行为模式

-
- 11.4. 找出新的行为模式
 - 11.5. 不断调整行为，使之习惯化
 - 11.6. 测试效果
 12. 焦虑情绪的管理

第十三编 人际关系与沟通

1. 人际关系、交往偏见与心理健康
 - 1.1 皮肤饥渴
 - 1.2 人们为什么互相吸引
 - 1.3 人际交往中的偏见（首因效应、近因效应、晕轮效应、刻板效应、定势效应、投射效应）
 - 1.4 人际交往与心理健康
2. 常见人际关系类型及交往技巧
 - 2.1 与上级的关系及交往技巧
 - 2.2 与平级的关系及交往技巧
 - 2.3 与下级的关系及交往技巧

什么是心理契约？

3. 沟通的心理障碍及其改善
 - 3.1 恐惧心理
 - 3.2 自卑心理
 - 3.3 嫉妒心理
 - 3.4 猜疑心理
4. 常见的沟通误区
5. 有效沟通的技巧

沟通中的 3 S 方向、6C 原则与 1K 技巧

怎样才能有效地说服他人

第十四编 婚恋心理与家庭幸福

1. 爱情与婚姻
 - 1.1 爱情的定义
 - 1.2 爱情与喜欢的区别
 - 1.3 爱情的发展阶段
 - 1.4 爱情的形式
 - 1.5 爱情的三角形理论
 - 1.6 激情与浪漫能维持多久
 - 1.7 爱情与婚姻
2. 男女婚恋心理差异
 - 2.1 思维模式
 - 2.2 恋爱方式
 - 2.3 沟通与情感表达方式

-
- 2.4 缓解压力方式
 - 2.5 婚后男女的心理差异
 - 3. 择偶心理
 - 3.1 择偶的 7 大基本心理特点
 - 3.2 男性的择偶标准
 - 3.3 女性的择偶标准
 - 4. 恋爱的心理与过程
 - 4.1 恋爱萌芽期（初恋）及其心理特点
 - 4.2 热恋期及其心理特点
 - 4.3 冷却期及其心理特点
 - 4.4 复燃期及其心理特点
 - 4.5 定型期及其心理特点
 - 4.6 失恋心理调适
 - 5. 爱的艺术

沟通在亲密关系维持方面的作用

- 6. 婚姻关系的类型及夫妻相处的技巧
 - 6.1 婚姻关系常见类型
 - 6.2 幸福婚姻的三种形态
 - 6.3 夫妻相处的技巧
- 7. 婚外恋心理分析
 - 7.1 心理饱和导致婚外恋
 - 7.2 婚外恋的九大心态

怎样才能维持好自己与他人的亲密关系？

- 8. 婆媳关系
 - 8.1 婆媳关系的矛盾类型
 - 8.2 婆媳关系的调适
- 9. 家庭亲子教育误区

第十五编 如何利用心理学知识增强我们的身心健康

- 1. 人是这样自寻烦恼的——
 - 1.1 滚雪球式地扩大事态
 - 1.2 反其道而行之：包揽他人问题而自怨自艾，自寻烦恼
 - 1.3 盯着消极面
 - 1.4 “我早就知道会如此”综合症：如果你预料到坏事会出现，它多半是会兑现的
 - 1.5 做不可实现的梦：如果你想真正地灰心丧气，就把自己的目标制定得高不可攀吧
 - 1.6 蠢人的黄金律：把其他人都看得一钱不值，对他们不屑一顾，自己就变得众叛亲离
 - 1.7 制造隔阂：不赞扬/鼓励他人；喋喋不休、吹毛求疵、怨天尤人、小题大做
 - 1.8 以殉难者自居：把自己放在受苦受难者的位置上，制造恶劣情绪；使周围人感到讨厌，自己感觉变得更糟
- 2. 事实上，绝大多数忧虑都是我们自己想象出来的——
 - 40%从未曾发生
 - 30%曾经发生过

12%属杞人忧天

10%无关紧要

8%值得考虑，但其中 4%你无法控制

因此，96%的事是不必忧虑的

3. 激发自我效能，戒除不良嗜好

4. 对负性事件进行解释时，采用乐观型归因风格而非抑郁型归因风格，避免情绪低落

5. A型人格者及压力易感性人格者更应理性、积极调控自己的易怒性格、情绪压抑、失望感及悲观与宿命

6. 加强锻炼，增强体质

7. 敞开心扉

8. 寻求社会支持

何谓社会支持

附件一:心理水平测试

附录 1: AB 型人格测试

附录 2: 心理压力测试

附录 3: 情绪智商 (EQ) 测试

附录 4: 逆境商数 (AQ) 测试

附录 5: 焦虑自评量表 (SAS) 测试

附录 6: 抑郁自评量表 (SDS) 测试

附件二:分享与体验

1, 说出你的压力与情绪感受

2, 分享你的减压故事

3, 罗夏墨迹测验之绘图分享

4, 人际距离测试

5, 抢板凳