
开心工作，愉快生活

——员工阳光心态训练营
(2天)

课程背景

你知道——

- 开心工作源于哪些因素
- 开心工作的组织因素有哪些
- 企业员工常见的心理问题是什么
- 劳动者的主要权益及其被侵害的表现是什么
- 《劳动合同法》所保障的劳动者十大权益及其法律局限是什么
- 新时代员工的人文关怀、心理疏导及心态建设是什么
- 什么是价值观、态度和满意度
- 开心工作的具体策略与措施有哪些
- 如何管理压力与情绪
- 如何通过与建设适应能力和积极心态
- 心理健康的标准是什么
- 我们有哪些错误观念与心理误区
- 人际关系及其沟通要点是什么
- 如何达成婚恋与家庭幸福
- 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、员工心理健康管理专家、企业 EAP 设计/咨询专家毕春秋老师带您各个击破，为员工提供开心工作、愉快生活的专业及科学的指导，以全面提升个人生活品质

课程收益

1. 了解/调整自我，读懂/影响他人，开心工作、乐享生活
2. 带领学员理清工作及生活脉络，清晰自己在工作及生活中的角色定位
3. 提高认识、提升技能技巧，从容应对工作任务及生活事件
4. 积极面对、科学应对影响工作绩效及生活品质主流问题，焕发工作热情、提升生活品质

课程最佳适宜行业： 各行各业

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

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 开心工作源于什么

1. 源于自我
 - 1.1 “本我”按“快乐原则”活动
 - 1.2 “自我”按“现实原则”活动
 - 1.3 “超我”按“道德原则”活动
2. 源于成就感
 - 2.1 物质报酬
 - 2.2 马斯洛的“需求层次理论”
 - 2.3 赫茨伯格的“双因素论”
3. 源于就业承诺：非经济原因的希望能获得工作的动机力量

第二编 开心工作的组织因素

1. 组织公平
2. 职业生涯
3. 组织氛围
4. 重赏之下
5. 慷慨赞美
6. 共济同舟

第三编 开心工作与企业员工常见的心理问题

1. 新员工的适应问题
2. 压力与情绪管理问题
3. 职业倦怠问题
4. 情感与婚恋问题
5. 工作与生活的平衡问题
6. 危机事件的应对问题

第四编 开心工作与劳动者的主要权益及其被侵害的表现

1. 工作时间和休息休假

-
2. 工资
 3. 劳动安全卫生
 4. 女职工和未成年工特殊保护
 5. 社会保险和福利
 6. 劳动争议
 7. 最低工资标准
 8. 企业劳动用工不履行法定程序
 9. 劳动者生产存在安全隐患
 10. 拖欠劳动者工资现象严重
 11. 劳动者休息权得不到保障

第五编 开心工作与《劳动合同法》所保障的劳动者十大权益及其法律局限

- 1.立法宗旨：重点保护劳动者的合法权益
- 2.扩大了劳动合同制度的适用范围
- 3.在企业规章制度或重大事项的制定、决策中体现职工或工会意志
- 4.明确订立劳动合同的形式及其与形成劳动关系之间的关联
- 5.强化对试用期劳动者权益的保护
- 6.明确界定并强化竞业限制
- 7.扩大裁员的适用范围，同时加重用人单位裁员的社会责任
- 8.进一步明确并细化了劳动合同经济补偿的范围及标准
- 9.通过专门规范对集体合同制度进行充实和强化
- 10.城乡劳动者一体保护
11. 劳动纠纷必须先仲裁后诉讼，劳动者维权成本高
12. 申请劳动争议时效过短，不利于维护劳动者合法权益
13. 劳动争议执行效力的有限性
14. 对违反劳动合同法行为没有施以严厉的惩罚措施

第六编 开心工作与新时代员工的人文关怀、心理疏导及心态建设

1. 人文关怀是 21 世纪国际社会共同关注的主题，心理疏导是人文关怀的核心内涵
2. 人文关怀和心理疏导是一种工作理念和工作方法的创新
3. 人文关怀和心理疏导是企业实现稳定发展的重要途径
4. 人文关怀和心理疏导是构建和谐企业的必然要求
5. 气质、性格、人格与管理中的知人善用
 - 5.1 人的行为可以预测吗
 - 5.2 如何预测人的行为——归因
 - 5.3 如何预测人的行为——气质、性格与人格
 - (1) 人类的心理现象
 - (2) 气质、性格与人格
 - (3) 气质、性格与人格的特点及其管理运用
6. 泛 90 员工心理剖析及其管理

-
- 6.1 泛 90 是怎样成长起来的
 - 6.2 泛 90 个性心理的核心特征是什么
 - 6.3 泛 90 希望在工作中得到什么
 - 6.4 如何成为被泛 90 员工认同的上司
 - 7. 泛 90 员工的适应能力和积极心态建设
 - 7.1 场独立性与依存性
 - 7.2 适应的方式
 - 7.3 适应所需的基本心理素质
 - 7.4 提高适应能力的途径和方法
 - 7.5 社会适应能力的提升策略
 - 7.6 心理适应能力的提升策略
 - 7.7 积极心态的正面促进作用：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
 - 7.8 六种重要的积极心态：知足、乐观、阳光、百折不挠、感恩、空杯
 - 7.9 影响问题解决的心理因素
 - (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
 - (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
 - (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
 - (4) 功能固着：人们把某种功能赋予某种物体的倾向
 - (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
 - (6) 知识经验：知识经验越丰富，越有利于问题的解决
 - (7) 个性因素：个体的人格差异也会影响问题解决的效率

第七编 开心工作与价值观、态度、满意度

- 1. 何谓价值观
 - 1.1 价值观的定义
 - 1.2 价值观的分类
 - 1.3 价值观与文化的关系
 - 1.4 工作价值观
- 2. 什么是态度
 - 2.1 态度的定义和来源
 - 2.2 态度的心理成分及其关系
 - 2.3 态度的类型
 - 2.4 认知失调理论
 - 2.5 态度与行为之间的关系
 - 2.6 减少认知失调的方法
 - 2.7 改变态度的具体策略——
“登门槛效应”与“无压力的屈从”
“留面子”效应
- 折扣技术
- 逆反心理反应的避免与利用

超限逆反
自我价值保护逆反
禁果逆反

- 3. 满意度
 - 3.1 工作满意度
 - 3.2 工作满意度模型
 - 3.3 各种工作要素对工作满意度的影响
 - 3.4 工作满意度的结构
 - 3.5 满意度与组织公民行为
 - 3.6 员工如何表达他们的不满
 - (1) 退出
 - (2) 建议
 - (3) 忠诚
 - (4) 忽略

第八编 开心工作的具体策略与措施

- 1. 清晰角色，梳理压力源
 - 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. 沟通，从“心”开始
 - 2.1 组织中沟通的功能、作用与误读
 - (1) 功能
 - (2) 作用
 - (3) 误读
 - 2.2 沟通的三个方向
 - (1) 下行沟通 (subordinate) 的目的
 - (2) 劳资冲突中下行沟通的目的
 - (3) 改善下行沟通的方法
 - (4) 上行沟通 (superior) 的现状
 - (5) 劳资冲突中上行沟通的目的
 - (6) 改善上行沟通的方法
 - (7) 平行沟通 (same scale) 的意义与目的
 - (8) 劳资冲突中平行沟通的目的

-
- (9) 改善平行沟通的方法
 - 2.3 非正式沟通渠道及其产物
 - (1) 小道消息
 - (2) 小道消息的功能与存在意义
 - (3) 小道消息的特点
 - (4) 企业中弱化小道消息不良影响的措施
 - 2.4 沟通的分类、原则与技巧
 - (1) 沟通的分类
 - (2) 沟通中的 6C 原则
 - (3) 沟通中的 1K 技巧
 - 2.5 沟通中的沉默与聆听艺术
 - (1) 沟通中的沉默：“没有说出来的很重要”
 - (2) 如何聆听
 - 2.6 怎样才能有效地说服他人
 - (1) 说服者应尽量具备的因素
 - (2) 须考虑到将要说服的信息本身的因素
 - (3) 须考虑到的被说服者方面的因素
 - (4) 须考虑到的情境因素
 - 3. 向时间管理要效率
 - 3.1 时间都去哪儿了
 - 3.2 管理活动中的不可再生资源
 - 3.3 时间管理的原则
 - 3.4 时间管理的障碍
 - 3.5 时间管理的系统
 - 3.6 时间管理与工作性质分析
 - 3.7 时间规划与实操
 - 4. 向需求要动力与激情
 - 4.1 物质激励
 - 4.2 精神激励
 - 4.3 环境激励
 - 4.4 目标激励
 - 4.5 任务激励
 - 4.6 组织激励
 - 5. 理性认识/科学调整职业倦怠
 - 5.1 职业倦怠的成因
 - 5.2 职业倦怠的识别
 - 5.3 职业倦怠的辅导技术
 - 6. 调整心态，迈向成功
 - 6.1 快乐并投入的工作就是敬业——心态修炼 ABC
 - 6.2 以感恩的心做人，以负责的心做事
 - 6.3 放大责任心，创建自我品牌

第九编 开心工作 VS 压力与情绪管理

1. 压力与情绪是好事还是坏事

1.1 压力与情绪对工作和生活的正面影响

1.2 压力与情绪对工作和生活的负面影响（过劳死案例）

1.3 压力与情绪对工作和生活的负面影响（自杀案例）

1.4 过度压力与情绪对我们的危害

1.5 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

2. 如何管理你的压力

2.1 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

2.2 压力管理的方法论

2.3 压力管理的基本策略

2.4 新员工的减压方法

2.5 新员工的适应问题

2.6 中层管理人员的减压方法

2.7 我们的减压方法

3. 情绪是什么

4. 何谓七情

5. 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

6. 情绪管理的方法论

6.1 这个世界唯一可以确定的，就是它的不确定性（观念）

6.2 世事无常，我们却应笃信它有常（信念）

6.3 我们不能改变世界，但却能改变对世界的看法（执念）

7. 情绪管理的基本认知

7.1 中国人，你为什么生气

7.2 无条件接纳自己

7.3 究竟是什么让我们生气

8. 情绪管理的具体方法

8.1 全新视角看待问题

8.2 摒弃旧有思维模式

何谓习得性无助

8.3 情绪管理的终极目标

8.4 治标与治本

9. 治本的辩证三法

9.1 平心静气

9.2 心态调整

9.3 债务偿还

10. 情绪管理的步骤

10.1 确定真正需要什么

10.2 相信改变对自己有帮助

10.3 停止旧有行为模式

10.4 找出新的行为模式

10.5 不断调整行为，使之习惯化

10.6 测试效果

第十编 开心工作 VS 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：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

第十一编 愉快生活与心理健康的标准

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

第十二编 愉快生活 VS 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

第十三编 愉快生活与人际关系及其沟通

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、6 C 原则与 1K 技巧**
- 怎样才能有效地说服他人**

第十四编 愉快生活与婚恋心理及家庭幸福

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