

做挫折和困境的主人——逆商提升心理训练

课程背景：

社会的快速变迁和高速发展，企业和员工都面临更复杂的逆境，企业的团队建设和管理也遇到了许多头疼的问题，比如员工工作压力大、负面情绪爆棚、离职率高、工作效率波动大、工作抱怨多、工作主动性差等，研究表明导致这些问题出现的主要原因是员工在逆商上的不足，主要体现在遇到困难、挫折、失败等逆境时不良的情绪和行为反应模式，很容易在面对压力、挑战时失去战斗力，导致工作的失误和失败。

如何提升员工自我的逆商，在逆境中快速成长，已经成为很多公司和机构关注的焦点。

哈佛大学商学院、麻省理工学院、斯坦福大学、普林斯顿等世界名校在 MBA、高管教育项目、全球企业家项目、全球领袖项目等中纳入逆商理论，将逆商作为核心内容，提供给世界上百万名经理人。

逆商提升也将为企业带来更多的收益，SBC 电信公司提供的销售数据表明，高逆商的员工比低逆商的员工销售额平均高出 141%。心理学家塞里格曼历时 5 年的研究发现，逆商高的保险代理人销售额比逆商低的高出 88%，逆商低的代理人选择放弃的概率是逆商高的三倍。

课程收益：

- 帮助学员提高对挫折、失败等逆境的认识和理解，赋予工作更多的心理弹性；
- 前沿管理心理学理论（潜意识理论、认知心理学等）、技术与实践结合，拓宽思维视野；
- 教授学员使用多种工具方法，建立积极的生活哲学和工作心态，提高逆境中的情绪复原力；
- 指导学员掌握调整行动力驱动的工具方法，突破逆境产生的困境；
- 帮助学员打破固定型思维，建立成长型思维，让逆商提升形成长期工作战斗力；
- 植入敬业文化，潜移默化学员心态，建立积极主动的工作价值观。

课程时间：2 天，6 小时/天

课程对象：全体员工（尤其是压力大、挫折多的部门员工和新生代员工）

课程方式：讲师讲授、案例分析、角色扮演、情景模拟、实操演练

课程大纲

第一讲：认识逆商

一、什么是逆商？

1. 心理过程与智商、情商、逆商
2. 智商、情商、逆商哪个更重要？

讨论：西游记中师徒四人的逆商、情商、智商分析

案例：马云、俞敏洪、孙中山、犹太民族等

3. 逆商与健康

二、职场逆商提升路径

1. 高情绪复原力
2. 高效行动力
3. 成长型思维

第二讲：逆商提升的前沿理论基础

一、认知心理学——逆境中的反应模式

1. 外部刺激
2. 认知加工
3. 行为或情绪

案例一：生活挫折的反应

案例二：工作挫折的反应

逆商调整活动：谁气死我了？

二、潜意识理论——隐藏在逆商下的深层心理

1. 意识和潜意识的概念
2. 潜意识与逆商
3. 意识和潜意识的关系
4. 潜意识的来源
5. 潜意识的流露和沟通

第三讲：逆商提升之高情绪复原力

一、工作和生活常见错误认知调整复原情绪

1. 对错程度认知
2. 视角大小认知

讨论：敬钱还是敬业？

3. 焦点选择认知

视频：和亲人对视三分钟

4. 黑箱风险认知
5. 无效攀比论

案例：乱攀比收入终身痛苦

6. 归因内外认知

案例：领导，这个任务没完成是有理由的

7. 不能接纳自我认知

二、情绪条件反射模型与情绪复原

1. 情绪条件反射概述

2. 情绪复原的方法

- 1) 多建立正面情绪条件发射

案例：办公室开心一刻

- 2) 正面情绪对冲平衡负面情绪

- 3) 寻求专业人士帮助

三、泛化模型与情绪复原

1. 泛化概述

讨论：面对工作难题，如何更加自信？

2. 情绪改善的方法

- 1) 多建立积极的泛化

案例：办公室的放松操

- 2) 逐层放松脱敏

- 3) 寻求专业人士帮助

四、高度逆境下的员工心理疾病

1. 职场杀手——抑郁症

2. 焦虑与焦虑症——适度焦虑有助于提升工作效率

第四讲：逆商提升之高效行动力

工具：MFRP

一、主动行动 (Move)

1. 为什么会拖延工作？

- 1) 学来的
- 2) 逃避
- 3) 害怕
- 4) 病了

讨论：犹豫不决与做错决定，那个更可怕？

2. 小行动带动大行动——两分钟规则

3. 保持你的精力

二、反馈 (Feedback)

案例：你只是看起来很忙

1. 强烈的目标意识

- 1) SMART
- 2) 工作目标分解
- 3) 滚动修正工作目标
2. 关键点分析——问题之所在
3. 主动求助

三、奖惩 (Reward and Punish)

1. 寻找你的激励源

案例：许老师的小橡皮筋

案例：女儿的惩罚

案例：办公室里的全家福

2. 奖罚的注意事项

- 1) 即时
- 2) 手段灵活多变
- 3) 适当公开化
- 4) 重复要加重奖罚

第五讲：逆商提升之成长型思维训练

一、思维概述

1. 思维与逆商

2. 成长型思维和固定型思维

案例：为什么教了三遍的工作还不会？

- 1) 挑战
- 2) 挫折
- 3) 努力
- 4) 批评

案例：领导的批评是好事还是坏事？

5) 别人的成功

二、如何打造成成长型思维？

1. 觉察
2. 接纳
3. 行动力
4. 刻意练习和学习

5. 分享进步

案例：许老师成长的故事

活动：分享你的成长型思维故事

第六讲：逆境中轻度压力释放

1. 运动法

2. 倾诉法

3. 流泪法

4. 生物反馈疗法

练习：腹吸放松法

5. 音乐疗法

6. 食物疗法

7. 幽默疗法

课程结束