

# 情绪管理

**教学目的：**本次教学旨在通过讲解正面和反面情绪及其管理方法，帮助学员通过管理自身情绪、了解他人情绪的方法，使大家享受正面情绪带来的积极作用，减少负面情绪带来的消极作用，进而提高工作效率，增强企业实力。

**教学对象：**企业各层次员工。

**课程内容：**

## 第一章 情绪类型的具体表现

### 第一节 正面情绪

- 一、幸福
- 二、快乐
- 三、好奇心
- 四、兴趣

### 第二节 负面情绪

- 一、愤怒
- 二、抑郁
- 三、焦虑
- 四、恐惧
- 五、悲伤
- 六、嫉妒
- 七、羞耻
- 八、内疚
- 九、挫折

## 第二章 自我情绪管理

### 第一节 影响自我情绪管理的因素

- 一、世界观、人生观、价值观概述
- 二、世界观、人生观、价值观的关系
- 三、案例分析

### 第二节 自我情绪管理的方法和对策

- 一、自我情绪管理的方法
- 二、自我情绪管理的对策
- 三、自我情绪控制

## 第三章 生活中的情绪管理

### 第一节 生活中情绪管理的价值

### 第二节 生活中情绪管理的对策

- 一、宽容待人
- 二、用平静化解矛盾
- 三、有感恩之心
- 四、顾及他人尊严
- 五、切莫得意忘形
- 六、交往有度
- 七、用积极情绪感染周围
- 八、善用沟通的力量

## 第四章 工作中的情绪管理

## 第一节 工作中情绪管理存在的问题

## 第二节 工作中情绪管理对策

- 一、让情绪化为工作的助燃剂
- 二、不要丢失工作的激情
- 三、合理释放负面情绪
- 四、降低自己的期望值
- 五、不要把工作或者工作情绪带回家
- 六、学会放松
- 七、给自己设定一个目标
- 八、正确面对批评和受挫
- 九、用积极化解抱怨

## 第五章 员工压力管理

### 第一节 员工压力管理存在的问题与解决措施

- 一、压力管理研究中存在的问题
- 二、员工压力大的原因
- 三、压力的好处
- 四、员工压力管理的解决措施

### 第二节 员工压力管理的具体对策

- 一、员工个人层面压力管理方法和对策
- 二、组织层面压力管理方法和对策