

# 《OH 卡牌在企业心理资本开发管理中的应用》

## 【课程背景】

在企业经历了经济资本、人力资本、社会资本的充分发展之后，如何调动员工积极性，提升工作效率是企业面临的重要议题。员工在企业有了较好的福利薪酬体系，有较高的学历文凭，有健全的晋升通道，然而工作的动力不足、意义感不强，企业员工的心理资本开发变得越发重要。

OH 卡是一套基于人本及完形心理学所设计的心理投射工具，距今已经有 50 年的历史，它是由 88 张图像卡和 88 张文字卡构成。透过这个工具，我们可以看见内在的想法、信念、制约、情绪，或是进行深度沟通，甚至是提升联想的能力。

心理资本是关于“你是谁”、“你应该成为谁”、“你想成为谁”的主要议题。包含了自信、希望、乐观、弹性 4 个因子。心理资本的开发，有利于员工更深入的了解自己，树立发展的目标，并能够克服困难挫折达成目标。对企业的发展有积极价值和意义。



## 【课程收益】

- 1、掌握心理学工具-OH 卡牌的使用方法。
- 2、将 OH 卡牌应用在企业员工管理的心理资本开发中，提升工作效率。
- 3、借助 OH 卡牌，探索潜意识，促进自我觉察，自我成长。

## 【课程对象】

企业中高层管理者、人力资源管理者、工会干部

## 【课程时间】

2 天

## 【课程大纲】

### 第一部分：OH 卡牌工具的基本知识

#### 一、OH 卡牌简介

- OH 卡牌名称的由来
- OH 卡牌创始人介绍
- OH 卡牌的组成要素
- OH 卡牌的精神

#### 二、OH 卡牌礼仪

- 尊重选择不同
- 尊重时间差异
- 尊重理解偏差
- 注重诚信氛围
- 强调保密意识

#### 三、OH 卡牌的心理学依据

- 人本主义助力情绪的宣泄与表达
- 精神分析助力深层心理的觉察
- 认知行为主义助力认知的调整

### 第二部分：心理资本的组成部分

#### 一、自我效能

- 自我觉察
- 强化优势
- 优势迁移

#### 二、希望特质

- 制定目标
- 路径开发
- 积极强化

#### 三、乐观特质

- 合理归因
- 积极应对
- 承担责任

#### 四、弹性特质

- 能力梳理
- 激发潜能
- 坚定信念

## 第三部分、OH 卡牌助力心理资本的开发

### 1、人际关系的提升

- OH 卡牌体验：自我介绍
- 心理学技术：自我暴露的功能
- 人际关系改善：自我暴露层级

### 2、辩证思维的训练

- OH 卡牌体验：一卡多解
- 心理学技术：自恋的体现
- 辩证思维的训练：思维多元化

### 3、团队角色的分类

- OH 卡牌体验：小明到火星上去探险
- 心理学技术：团队角色风格
- 团队角色的分类：行动、人际、思考

### 4、自我效能的开发

- OH 卡牌体验：黄金时刻
- 心理学技术：心理需求
- 自我效能的开发：有能力、有价值、受喜爱的满足

### 5、乐观特质的开发

- OH 卡牌体验：正能量
- 心理学技术：ABC 理论
- 乐观特质的开发：对事物的理解不同，结果不同

### 6、希望特质的开发

- OH 卡牌体验：不同的我
- 心理学技术：周哈里窗
- 希望特质的开发：找到自己更多的可能性

### 7、弹性特质的开发

- OH 卡牌体验：OH 卡平衡轮
- 心理学技术：创伤的积极意义
- 弹性特质的开发：心理韧性的形成

# 作品登记证书

登记号：苏作登字-2021-A-00178837

作品/制品名称：OH卡牌在企业心理资本开发管理中的应用

作品类别：文字

作者：王恩虎

著作权人：王恩虎

创作完成日期：2019-06-18

首次发表/出版/制作日期：

以上事项，由 王恩虎 申请，经 江苏省版权局 审核，  
根据《作品自愿登记试行办法》规定，予以登记。

登记日期：2021-07-13



中华人民共和国国家版权局统一监制

作品名称：OH卡牌在企业心理资本开发管理中的应用

著作权人：王恩虎

作品登记号：苏作登字-2021-A-00178837

取样时间：2021-07-15 17:32:11

电子样本：

