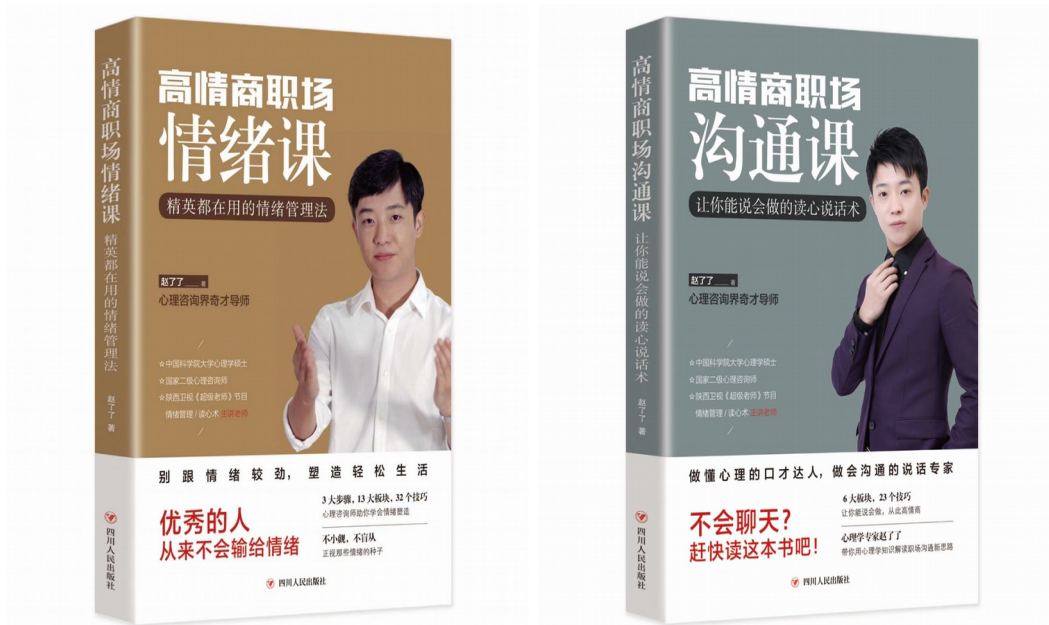


# 心理健康知识普及---课程大纲

分享老师：赵了了



课程背景：

心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

心理学家将心理健康的标准描述为以下几点：①有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感。②适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己。③在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右。④理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想。⑤适度地接受个人的需要，

---

并具有满足此种需要的能力。⑥有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计。⑦能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。⑧有切合实际的生活目标。⑨具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己。⑩有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准

通过本次课程，我们一起学习如何有效的提升组织内部员工以及生活中个人的心理健康程度。

### **【老师的师核心竞争力】**

- 1、 不纸上谈兵，本课程老师不仅仅是心理学理论研究，更具有多年心理咨询师的临床经验，在实际生活中帮助他人解决情绪和压力造成的各类问题；
- 2、 经验丰富，本课程老师长期和地铁、热力、核电、富士康、电网以及各类院校合作，帮助其员工直接解压，经验丰富；
- 3、 影响力高，本课程老师在各类电视媒体节目参与心理类分享和授课，具有一定公众影响力，提升学员认可度；
- 4、 风格特殊，本课程老师在授课过程中最大的优势就是风格不同于其他老师，使用幽默+亲切+共情+真实，现场学员学习氛围极为轻松愉悦，投入度高；

- 
- 5、 生物仪器，生物反馈仪结合仪器讲情绪的老师，不仅仅是嘴上讲的好，更能现场让学员看到自己情绪和压力的现状，以及通过现场学习后的改变。

### 【培训对象】

职场全层级人员，因为，人人都需要心理健康和情绪管理

### 【培训形式】

- 1、 现场情景案例谈论和演习
- 2、 生物反馈仪器的教练和使用
- 3、 心理咨询技能的自我觉察和练习
- 4、 小组游戏和心理机能 pk
- 5、 自我检测和筛查

### 【课程主要流程和内容】

#### 第一讲：心理健康的重要性

视频+幽默互动：开场讲师自我介绍，赵了了的三个情绪标签

体验活动：抗压应激测试，全员破冰，欢声笑语开场

吐槽环节：小组大 PK，心理健康对生活的影响

重新解构：个人身体健康和心理的影响

重新结构：人际关系和身体健康的影响

重新结构：绩效发挥和心理健康的影响

---

## 第二讲：心理健康辅导和临床自我判断

心理健康：情绪压力对于我们身体和心理影响，调整情绪，迫在眉睫

临床判断：学会如何判断和筛查抑郁症、焦虑等心理疾病等问题。

知识普及：心理健康的 7 个基本阶段

危机干预：生活和生活中遭遇了一些重大事故和冲击的调节

应对方针：面对抑郁症员工我们可以做哪些力所能及的事情

睡眠检测：睡眠质量直接影响情绪，有效提升睡眠质量

躯体检测：身体某些部位不适反应情绪，影响工作生活，调整方法

## 第三讲：如果出现心理健康问题以后，我们可以做些什么

眼动治疗：团体当中使用心理咨询技术减轻来访者和员工的心理问题

艺术治疗：冥想、催眠、沙盘、绘画等方式减轻心理压力

心理康复：通过团队分享的形式帮助来访者减轻心理问题

认知调节：使用 ABC 技巧，面对心理危机的时候转换思维的工具

沉着冷静：情绪刹车之冥想呼吸法，红黄绿灯法

更好与人交流：共情和同理心的四个层级，更好的去发现他人情绪

倾听漏斗的原理：使用有效确认理解他人心理状态

学会倾听的步骤：情绪认同-引导发问-理性回顾-积极表达

练习：心理咨询师基本技能普及，积极、真诚、关注、热情、反应