

《情绪管理与压力释放》（两天）

第一章：团队间人际关系和谐的五大原则

第一原则：互惠原则

第二原则：君子原则

第三原则：吃亏既福原则

第四原则：如履薄冰原则

第五原则：达摩原则

案例：美国台湾两邻居的故事。

案例：中国传统丢斧子的故事。

案例：李天成的吃亏歌

案例：思茅前 28 岁的市长

李世民语录：

鬼谷子语录：



第二章：人的情商训练——韧性与情绪管理

一、克服困难的韧性

1、命好的不如命硬的

2、水的特质

二、情绪管理与控制

故事：峡谷中的雪松

故事：文革中的邓小平

故事：纪信替死、金蝉脱壳

故事：至今思项羽、不肯过江东

故事：凤凰涅槃——鹰的重生

故事：芙蓉镇

故事：我在湖南的酷暑中成长

故事：王院长女儿重庆转学

故事：三国里最缺情商的的超级大才子——祢衡

案例：孔夫子谈情绪控制

案例：苏东坡谈情绪控制

故事：张飞暴虐寡恩

故事：关公骄矜狂妄

故事：刘备情绪失控

故事：司马懿情绪管理

第三章：农夫心态——对待问题的重新审视

一、农夫心态

二、对待灾难的态度

三、永远保持进取的心态

故事：台湾老太太坐飞机去美国。

故事：两个儿子不同性格的故事。

案例：曼得拉的故事

故事：米切尔的故事

故事：美国西部酋长的故事

故事：马丁·路德金博士的故事

第四章：人类潜在能量

一、人的体力能量

二、人的心理能量

第五章：自我价值的重新认识

第六章：期望定律——皮革马利翁法则

案例：教室里的期望定理——罗森塔效应

案例：我在正雄身上所用的期望定理

案例：美国走钢丝大王的故事（瓦伦达心态）

案例：刘敏兴大跆拳道被打掉牙齿的故事

第七章：自我意像的意义和视觉化的艺术

案例：《我很快乐，因为有你》——红高粱

案例：美国《研究季刊》报道一次著名的实验，证明心理练习对改进投篮技巧有效果

案例：美国老板用“视觉化”方法卖东西的故事。

第八章：信念的魔力

一、积极的信念能启动你的“成功机制”。

二、消极的信念能启动你的“失败机制”。

案例：一个犹太人从集中营靠信念逃跑故事。

案例：伏都教男人嘴巴上长非洲甲虫的故事。

案例：非洲巫师作法让俘虏立刻死亡的故事。

第九章：启动潜意识的秘诀——暗示

一、好的暗示是启动潜意识“成功机制”的按钮

二、不好的语言暗示是启动潜意识“失败机制”的按钮

三、历史上几种不好的暗示

四、几种有效的快乐暗示方法

案例：夏目之郎怎样天天暗示自己。

案例：圣经中在《创世记》雅格对牛的暗示故事。

案例：运动员被暗示催眠后是握力器达到 120 公斤。

案例：催眠让运动员的手被“钉”在桌子上。

案例：催眠让能举重冠军举不起一只铅笔。

案例：刘琦怀疑自己得爱滋病

案例：李温愈说自己身体不好

案例：廖锋暗示苏中文生病住院

案例：白校长算命故事。

案例：女人算命的故事

案例：诺查.丹玛斯的世纪末毁灭的大预言(99年9月18日)。

第十章：精神健康的维生素

精神健康的维生素 A，应该是“达观”

精神健康的维生素 B，应该是“正直”

精神健康的维生素 C，应该是“快乐”

精神健康的维生素 D，应该是“爱心”

精神健康的维生素 E，应该是“宽厚”

精神健康的维生素 F，应该是“坚强”

第十一章：精神健康的减压阀

精神的第一个“减压阀”应该是“放弃”

精神的第二个“减压阀”应该是“忽略”

精神的第三个“减压阀”应该是“自遣”

精神的第四个“减压阀”应该是“宣泄”

第十二章：健康心理的三个依托

健康心理的第一个依托必定是“社会”

健康心理的第二个依托应该是“朋友”

健康心理的第三个依托无疑是“家庭”