

自我成长心理学

课程导语：

自我成长，是每个人要花一辈子的时间去修炼的事业。最好的投资，莫过于投资自己，最大的成功，莫过于活出自己想要的样子。

心理学已成为现代人的一门必修课，特别在这次新冠疫情的冲击下，大多数行业都受到冲击，大多数个体都未能幸免。身处在变革的伟大时代，当我们每每感到处境艰难时，都不要忘了，我们还有自我改变的潜力，还有自我成长的空间。

每个人都在讲自我成长，但少有人能绘制出自我成长的路线图。加入这门课程，你将从此迈进心理学这扇大门，能够系统、真切地了解心理学科模块化的知识结构。从心理学角度认知自己、洞悉内心，觉知成长的奥秘，成为更好的自己。

这节课也将带你，透视职场关系的重重迷雾，破解自我成长的层层阻碍，厘清亲密关系的种种纠葛，为你剖解关系背后的人性动机，让你成为人群中的佼佼者。

主讲人彭旭老师，一直活跃于心理学理论研究与实践的最前沿。他对理论的独到分析，对案例的风趣演绎，真实地呈现在自我成长中最深刻的洞见。不管您是作为企业老板，管理者，还是作为父母或心理学爱好者，都能够从中启迪思维，领先别人一步，看清自我成长的心灵轨迹。

课程大纲：

第一讲：自我的形成和影响：依恋、人格和关系；

1、 什么是自我；

1) 自我就是环境对自己的反馈；

2) 自我与本我、超我的关系；

2、 塑造自我的三部曲；

1) 刺激、反馈与强化；

2) 如何塑造更好的自己：对标、反馈与成长；

3) 领导就是帮助下属塑造更好的自己；

3、 自我认知的三个阶段

- 1) 自卑
 - 2) 自信
 - 3) 自大
- 4、自我认知的盲区
- 1) 无意视盲
 - 2) 自大效应；
 - 3) 不知道自己不知道
 - 4) 幸福适应症和痛苦适应症
 - 5) 痛苦与改变
- 5、自我认知的成长；
- 1) 凡事必有规律；
 - 2) 见识高于能力；
 - 3) 培养你的影响力；（重点）
 - A、心胸宽广；
 - B、激发人心
 - C、有担当
 - D、胜任力（辅导下属）
- 6、经营你的价值观；
- 第二讲：关系的自我成长
- 1、自我成长的三大阻碍；
- 1) 僵固化思维；
 - 2) 绝对化思维；
 - 3) 应该型思维；
- 2、关系成长的路径
- 1) 构建丰富的关系；
 - 2) 积极行动，快速迭代；
 - 3) 培养自己情商
- 3、培养自己的情商
- 1) 学会读懂他人的感受
 - 2) 学会表达自己的感受；

3) 学会空自己自己的情绪

第三讲：心态的自我成长

- 1、积极心态和消极心态都是一种选择
- 2、乐观的心态
- 3、知足常乐的心态
- 4、等待的心态