



塑造积极阳光心态

【课程背景】

随着疫情蔓延及社会竞争的加剧，职场人正面临着越来越大的心理压力困扰，虽然压力可以成为激发员工工作能量及潜能的助力，但如若对压力视而不见或管理不当，则可能成为影响绩效的消极阻力。这些被抑制的负面能量不断积存在员工体内，不仅影响到员工个人的身心健康，还对外表现出职业化不足的行为症状，干扰其工作和职场人际关系，进而影响企业与外部合作伙伴的关系。如何帮助员工树立积极的心态，用正确的方式驾驭情绪、化解压力，是企业提升员工职业素养时必须面对的问题。

本课程基于上述现状，将心理学与管理相结合，为学员提供卓有成效的心理训练。课程在帮助组织打造和谐上进的职业化员工队伍的同时，也帮助参训学员掌握自我管理方法，用积极心态面对工作和生活，实现职业化水平和工作幸福指数的双提升。

【课程收益】

- 1、了解积极的来源，认清阻碍我们的信念和心智陷阱。
- 2、找到工作中排解压力的行动力量。
- 3、掌握从不同角度看事情的步骤与方法。
- 4、掌握人际交往中适当表达情绪的原则和技巧。





- 5、了解职场六大阳光心态。
- 6、树立职场协作中的双赢思维。

【学员对象】 本课程适用于职场新员工、基层员工

【授课时间】 1天（6小时/天）

【授课形式】 引导技术、小组讨论、个案演练、情景模拟、心理测评解读等

【课程大纲】

模块一、积极从我开始

【价值说明】 从学员现阶段面临的实际问题出发，分析问题存在的关键因素及解决方式，立足当下思考未来，培养“自我掌控”的主动性。

1、透视现状：现阶段我面临的种种问题

- 1) 公司业务转型，任务压力大
- 2) 收入偏低，绩效分配不满意
- 3) 新员工眼高手低，能力与工作不匹配
- 4) 年轻人心浮气躁，不愿意接受锤炼
- 5) 外界诱惑很多，保持对公司的忠诚很难

现场共创问题（引导工具：团队共创）

2、成长的关键：思维模式改变

- 1) 每个人在任何时候任何情况下都有自己的选择





- 2) 我对自己的行为 and 选择负责
- 3) 找出自己受制于人的倾向，培养操之在我的回应
- 4) 扩大自己的影响范围，成为自己和他人的转型人

3、做好自己该做的事，一切操之在我

- 1) “人生三圈”思维模型-着眼于自我

我的能量投入在哪个圈？——让学员将自己的困惑分别放进三个圈内，直观体验其问题是否处于可改变的圈内。从中可以体会到，只有善于将注意力放在掌控圈和影响圈的人，才能不断克服困难，迎来良性转机，否则会陷入抱怨、无奈和痛苦中。

- 2) “刺激-反应理论”与自我成长
- 3) 职业角色发展和升级的规律与关键点
- 4) 消极心态和积极心态对工作和生活的影响

模块三、高情商缓解压力

【价值说明】探索并了解自己的思维心态通道，进而产生调整情绪从自我出发的觉察。通过简单可行的有效方法和练习提高情商，从感性到理性摆脱消极心态给我们带来的负面影响。

1、压力追根溯源

- 1) 压力公式
- 2) 压力与情绪的关系

2、自我情绪的觉察和接纳





1) 情绪是一种能量-“Emotion”解读

- 可被传递
- 可被转移
- 可被转化

2) 情绪产生的生理因素

- 三脑介绍：爬行脑、情绪脑、智慧脑
- 三脑关系及运行规律

3) 情绪的价值

- 正向情绪的价值及陷阱
- 负向情绪的价值及优势

【小组讨论】后疫情时代下猛增的焦虑、恐慌情绪，如何看待其价值

3、防止消极心态的能量传递

1) 踢猫效应

- 【小组讨论】谁曾是你的猫？

2) 表达情绪的原则

- “说”情绪，不“做”情绪

4、消极心态如何进行情绪转移

1) 提升身体状态疏导

2) 通过感官刺激疏导

3) 培养兴趣爱好疏导

4) 系统脱敏法

5) 【体验练习】平均呼吸法





模块三、训练积极思维

【价值说明】通过了解思维运行的规律和模式，分析自我思维的消极原因，并根据方法和步骤一次次地训练自己的积极思维，慢慢形成习惯！

1、思维转换“填坑法”

1) 避开思维的三个坑

- 绝对化信念
- 过分概括
- 夸大糟糕结果

2) 三步填坑

- 自我分析
- 自我反驳
- 建立新信念

2、思维转换“换框法”

1) 情绪 ABC 原理介绍

- 无法改变的应激事件
- 可以转变的思维模式
- 完全不同的情绪行为

2) 思维转换“换框法”（转换 B）

- 【情境小测验】压力下，自我心态的“高速 B 通道”





3、ORID 自我倾听法

- 1) 倾事实
- 2) 听感受
- 3) 准意图
- 4) 促行动

【课堂练习】我的情绪日记

4、五步脱困法

- 1) 改写
- 2) 分析
- 3) 如果
- 4) 假设
- 5) 未来

【课堂练习】：报告我总写不好；我做事爱拖延；我不能当众讲话；

5、六种阳光心态对工作的积极影响

- 1) 积极主动
- 2) 空杯学习
- 3) 感恩包容
- 4) 自信行动
- 5) 活在当下
- 6) 双赢思维

【互动练习】高峰访谈，欣赏自我，建立积极期待





——【整体答疑，总结提高】——

以上内容可依据组织需要进行调整，课程练习可结合企业实际。

[End]

