

- 6.找准“情绪按钮”
 - 7.扫除“情绪地雷”、实施避雷计划
 - 8.五步脱困法与意义换框法，让你豁然开朗
 - 9.找寻乐在工作的心理密码
 - 10.出色的员工必定是出色的演员
 - 11.情绪为何难缠？
 - 12.做自己心态的侦探
 - 13.拆除你的“情绪地雷”
 - 14.幽默是最好的情绪防弹衣
 - 15.通过自我对话 摆脱悲观陷阱
 - 16.融入团队，为团队目标奉献力量
 - 17.珍惜才会拥有，感恩才会天长地久
- 第四部分: 打造银行温馨化服务之---- 与积极心态共舞 乐活工作
- 员工自我缓解职业疲惫五步曲
- 第一步 转化角色，离开情绪雷区
 - 第二步 当发生什么事的时候…（客观描述发生的事件）
 - 第三步 我觉得……（描述您的情绪感受）
 - 第四步 我希望……（希望对方具体怎么做）
 - 第五步 我相信……（你这样做，会双赢）