

# 《银行中年员工在续航培训》课程大纲

## 【课程背景】

现代商业银行中年员工面临银行业转型发展变化，尤其是行业逐步激烈的竞争、系统内体制内发生的快速变革，产生不同程度的心理、身体、情绪、压力问题，银行部分骨干中年员工倍感压力巨大、容易焦虑，心理承受能力逐渐减弱，身体素质逐步下降，部分员工产生职业倦怠，积极心态不足，容易影响工作表现。

本课程从中年员工心态引导入手，通过启发幸福，养生智慧的角度，调整员工心态，解决员工心累、郁闷问题。

## 【课程目标】

- 1、透析中年心理特征，了解中年情绪压力的原因，获得及时自我调整的方法。
- 2、解析中年亲子关系，收获天命之年的天伦之乐。
- 3、解析造就幸福婚姻的元素，获得修成幸福婚姻的方法。

【课程时间】 2天/12课时

【课程对象】 中年员工

## 【课程内容】

### 第一部分：持续的动力来自阳光心态

#### 一、为什么要有阳光心态

案例：你最想要什么？

#### 二、阳光心态的作用

1. 心态的定义
2. 消极心态模式
3. 积极心态模式
4. 积极心态 VS 消极心态

#### 三、如何拥有阳光心态

1. 事情不会改变，看法却有不同
2. 发现美好乐观豁达
3. 快乐生活，活在当下
4. 学会智慧的比较
5. 学会感恩，才会爽心
6. 多元均衡、和谐成功
7. 拥有平衡的人生目标
8. 删除不必要的烦恼
9. 开心愉悦每一天

### 第二部分：和谐的工作需要压力情绪管理

#### 一、正确认识压力管理

1. 压力无论大小都应该适当管理
2. 压力与工作绩效的关系

#### 二、什么是压力

1. 压力是内在主观感受
2. 压力大小取决于身心承受力

#### 三、压力的来源

1. 家庭压力
2. 工作压力
3. 社会压力
4. 环境压力

#### 四、正确看待压力

1. 适当压力好给力
2. 无感压力没动力

### 3. 过分压力人无力

## 五、压力管理的策略

### 1. 合理宣泄

- 1) 用言语宣泄
- 2) 用声音宣泄
- 3) 用眼泪宣泄
- 4) 用力量宣泄

### 2. 换个角度看世界

- 1) 练习：如何将“压力”变为“甜点”
- 2) 看图说话：“换个角度有何不同”
- 3) 人生需要 3 个 Q
- 4) 妙用“酸葡萄理论”
- 5) 互动练习：换个角度练心态

### 3. 创建优质的支持系统

- 1) 人际关系管理与压力管理的关系
- 2) 人际关系对压力管理的作用
- 3) 在工作中开发支持资源
- 4) 练习：人际关系“创可贴”

### 4. 舍得是一种智慧

- 1) 什么是“选择焦虑症”
- 2) 有舍才有得
- 3) 视频分享《取舍之间，彰显智慧》

### 5. 宽容是一种美德

- 1) 视频分享：《把心放宽》
- 2) 如何宽容别人
- 3) 如何宽容自己

### 6. 工作与生活平衡之道

- 1) “忙”字如何解读
- 2) 健康的四大基石
- 3) 如何平衡工作与生活
- 4) 如何“让心灵去旅行”

### 7. 放松身心的技术

- 1) 催眠式放松
- 2) 呼吸放松法

## 第三部分：如何提升幸福感

### 一、幸福的真意

1. 幸福感的含义
2. 解释和测量幸福
3. 谁是幸福的人
4. 幸福带来什么
5. 推进幸福的进程

练习：你的幸福是什么样子的

### 二、愉悦与积极体验

1. 愉悦
2. 积极情绪
3. 积极情感
4. 酣畅感
5. 情绪的来源
6. 负面情绪的正面意义

练习：酣畅感

### 三、积极的思想

1. 认知心理学
2. 什么是乐观主义
3. 作为某种性情的乐观
4. 解释风格
5. 希望
6. 关于乐观的问题

练习：在尴尬处境中学习乐观

### 四、个性的力量

1. 有关学习良好性格的基本问题
2. 性格力量的识别
3. 性格力量 and 美德的 VIA 分类
4. 关于才能
5. 性格力量的评估

练习：在未来的日子里使用标志性的性格力量

### 五、积极的人际关系

1. 心理学上的字母 L
2. 等价学说
3. 依恋理论
4. 关系的类型

训练：积极的、建设性的回应（说出我的爱）

## 第四部分：如何培养感恩心态

### 一、感恩心态是职业化素养的一部分

1. 感恩是双赢的处事艺术

案例：蒙哥马利将军为何取得那么伟大的成就？

2. 如何对待那些“折磨过”你的同事
3. 感恩与“期待效应”
4. 对上司的感恩
  - 1) 上司不是你的敌人
  - 2) 同情和理解你的上司
  - 3) 对上司感激但不迷信
5. 对同事的感恩
  - 1) 感恩同事，是你对人生投下的保险
  - 2) 新马太效应：感恩的人越来越幸福，越来越富有

### 二、因感恩而结善果

1. 养成一种习惯，发现生活的美好方面
2. 宽容过去
3. 学会利用现有资源把事情做成而不是消极等待
4. 服务他人