

心理韧性

概述

当我们碰到挫折的时候，所做出的反应积极程度，就是所谓的“AQ 逆商”。而 AQ 逆商的重要程度已经为众人认识，甚至与 IQ 和 EQ 共同成为 3Q。有种说法 100%的成功 = 20% 的 IQ + 80% 的 EQ 和 AQ。而 IQ 大部分是天生；在年纪增长，社会化的程度增加，EQ 就随着提高。然而，AQ 逆商的变化就因人因时而变化，好像就像是谜团一般。

登山过程中，会有三类人：放弃者、扎营者及攀登者。放弃者在登山的过程中，会选择退出、逃避、变卦或放弃，他们总是有很多的理由来解释放弃的正当性，然而他们就在山下停顿了。扎营者就走那么远，然后就说：“我最多就能走这么远了。”然后找一个平稳舒适的高低，躲开逆境。攀登者不论背景如何、不管优势或劣势、厄运或好运，他们一直在攀登，没有任何借口。不论如何，这是一个人的生活态度，也决定了自己的命运。关键在于：什么是人想要追求的生活？而什么又是幸福的定义？

在 20 世纪末提出逆商的概念后，到 21 世纪就蓬勃发展。相对于逆商是什么，如何提升逆商就更为重要。所以，本课程会花一些时间来解释什么是 AQ 逆商，而用更多的时间来探讨，如何提升心理韧性、增加逆商，去过自己真心想要的幸福生活，达成自己想要的成功。

模块	学习活动介绍	时间分	教学方法
课程导入	<ul style="list-style-type: none"> • 开场（客户方） • 破冰活动 • 研讨公约 • 课程介绍 • 讨论：面临的挑战是什么？ 	15分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 猜猜看 • 小组讨论
第一单元 什么是逆商	<ul style="list-style-type: none"> • 逆商及心理韧性的来源 • 心理韧性的 4C 模型 • 活动：自我检视现况与心理韧性的关系 	75分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动
第二单元 积极思维	<ul style="list-style-type: none"> • 积极思维是什么 • 积极思维是如何运作 • 转换消极思维到积极思维 • 活动：个人案例解析及练习 	60分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 小组讨论 • 技巧练习
第三单元 心理韧性辅导 模型	<ul style="list-style-type: none"> • GROW 辅导模型 • 不同阶段的心理韧性句型 • 讲师展示技巧 • 活动：双人技巧练习 	90分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 技巧练习
第四单元 增方式加心理 韧性的技巧	<ul style="list-style-type: none"> • 预想活动 • 处理焦虑活动 • 注意力控制活动 • 活动：各种技巧的演示和练习 	90分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 技巧练习
第五单元 付诸行动 - 积 极习惯	<ul style="list-style-type: none"> • 仪式习惯的作用 • 持续性的刻意练习 • 关键行为 	60分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 技巧练习
休息时间：上下午各一场 15 分钟休息 中饭休息时间：1 个小时			
总课时长度			6 小时 30 分