

# 课程名称 《积极心理学在工作实践中的作用》

讲师：唐晓婷

## 课程背景：

一场突如其来的“疫情”把原本平静的生活、工作模式，进行了悄无声息又绝不留情  
情的改变。

原本，约定年后开工就讨论的合作模式，现在停一停；

原本，与客户吃一个午餐就能敲定的项目，现在停一停；

原本，已经在议事日程上的项目执行方案，现在停一停；

然而，每个月房贷继续，每个月的教育支出继续，每一天的生活消耗继续。

焦虑？迷茫？无力？不仅说你，对我也完全适用。

## 怎么办？

现金流是写在明处的账本，在心理的领域，同样有一本看不见的帐，尤其在“停滞  
不前”的现在。

谁的”止损“能力强，

谁的”抗逆“能力强，

谁的”转换“能力强，

等到困境解除时，谁的收获就大。

## 课程风格：

轻松幽默，结合疫情产生后的社会现象（不确定恐慌、口罩佩戴问题、“神兽”居家问题），从心理学视角，剖析问题，易理解、易改善。

## 课程收益：

1. 了解掌握，面对“特殊”境遇时人们共性的反应，对照自身，获得安慰与心理支持。
2. 对照积极心理学研究成果，提高自身“心理资本”
3. 减少焦虑，掌握基本“觉察”、“分析”技能，以稳定心态渡过非常时期，不给家人、企业添麻烦。
4. 以“尝试”心态，保持与客户的积极链接，为将来做好资源及情感储备。

从心理学视角，学习“第三选择”模式，改善原有工作方法。

## 平台和工具：

1. 直播平台：根据客户需求协商确定
2. 微信群：企业、培训机构、讲师共建

## 课程大纲：

### 一、 概述——四类常见心理分析及积极应对策略

#### 1. 积极心理学不是鸡汤

它是对人性基本发展规律的观察与分析，进而优化出的最“有利于”个体发展的选择。

#### 2. 各类心理效应的观察与实践推荐

- 1) 视觉盲区效应——为什么同样“禁足”在家，别人成了“厨子”而我只是“胖子”
- 2) 高光时刻——多少比例的对于未来的恐怖与不安，是你想象出来的？
- 3) 受害者妄想——怎么我的事业刚有起色，就遇到这个坎儿？
- 4) 黄金三角与倒三角模型——听了这么多道理，怎么越听越焦虑？

### 二、 恐惧、焦虑背后的人类“认知”逻辑

不确定性的恐惧,确定又难以改变的焦虑

#### 1. 改善路径：

- 1) 加强社会接触（远程）

2) 搜集更多信息 (网络)

3) 找到“定海神针”

### 三、 觉察内心

1. 心理学基本方法的训练 (体验)

2. 身体到心灵的反向带动 (体验)

### 四、 社会现象的观察及心理学分析

1. 不带口罩的人，到底是怎样的脑回路？

思维训练：爱的两难选择

2. 家有同款老父亲

案例：身边的 **8 : 0** 奇葩事件

### 五、 与其瞎琢磨，不如干点啥

1. 不自责——男女性格分析

2. 不联想——事情本身不可怕，想起来最“怕怕”

3. 不迁怒——“神兽”们也不容易

4. 干起来、“得瑟”起来（分享与特殊时期的链接）

六、 总结：

不是疫情引发了问题，是疫情让你发现问题

不是平时相安无事，是你“闲”则生事

不是你现在才需要学心理，生活处处都是心理学。