

---

# 心理健康管理

## 【课程大纲】

■ 课程对象：全体员工

■ 课程时长：1天（6小时）

■ 课程目标：

- 1、学习心理健康管理专业知识；
- 2、明确如何正确区分异常心理；
- 3、掌握心理健康管理实用方法。

■ 课程特色：

企业教练+情景体验+头脑风暴+角色扮演+分组互动+案例解析

■ 课程内容：

**【开营仪式】** 讲师介绍，团队分组与风采展示，课前热身

## 第一讲 心理健康概述

### 一、心理健康的概念

- 1、什么是心理健康
- 2、心理健康的标准

### 二、心理健康的制约因素

- 1、先天遗传的好坏
- 2、外界刺激的优劣
- 3、心理素质水平的高低
- 4、心理保健服务的有无

---

### 三、心理健康程度自测

【心理健康程序自测量表】

#### 第二讲 异常心理区分

##### 一、异常心理的概念

##### 二、异常心理的区分标准

- 1、自我评价标准
- 2、心理测验标准
- 3、病因病理学分类标准
- 4、外部评价标准
- 5、社会适应性标准

##### 三、七种常见的异常心理分析

- 1、敏感
- 2、自卑
- 3、忧郁
- 4、狭隘
- 5、嫉妒
- 6、惊恐
- 7、残暴

【培训总结】小组讨论、分享及老师总结

-----  
【午休】

## **第三讲 心理健康管理**

### **一、心理健康的任务**

- 1、通过宣传和教育，普及心理健康知识
- 2、矫治、恢复组织成员的异常心理
- 3、调节和缓解心理冲突
- 4、解决心理困惑
- 5、预防心理疾病的发生
- 6、提高心理健康水平
- 7、发展更大的心理效能

### **二、心理健康管理的原则**

- 1、长期性原则
- 2、主动性原则
- 3、系统性原则
- 4、渐进性原则
- 5、针对性原则

### **三、心理健康管理的方法**

#### **(一) 心理健康教育**

- 1、心理健康教育的概念
- 2、心理健康教育的原则
  - (1) 教育性
  - (2) 全体性

---

(3) 主体性

(4) 整体性

(5) 发展性

(6) 活动性

(7) 保密性

### 3、心理健康教育的方法

(1) 谈话法

(2) 咨询面谈

(3) 建立心理档案

(4) 角色扮演

(5) 小组讨论

#### **(二) 心理保健**

##### 1、心理保健的概念

##### 2、心理保健的方法

(1) 贪得无厌法

(2) 平心静气法

(3) 返老还童法

(4) 到处伸手法

(5) 异想天开法

(6) 众采博集法

(7) 见异思迁法

(8) 精神胜利法

---

(9) 腾云驾雾法

(10) 投机取巧法

### (三) 心理咨询与心理治疗

#### 1、 心理咨询的内容

(1) 一般心理问题

(2) 各种情绪与行为障碍

(3) 某些性心理、生理障碍

(4) 心身疾病

(5) 康复期精神病人，需要心理辅助治疗者

#### 2、心理咨询的形式

(1) 长期咨询

(2) 短期咨询

(3) 限期咨询

#### 3、心理咨询的阶段与技巧

(1) 建立良好的咨询关系阶段

(2) 收集信息阶段

(3) 诊断阶段

(4) 制定咨询方案阶段

(5) 帮助改变阶段

(6) 结尾阶段

#### 4、心理治疗

(1) 健康疗法

(2) 身心灵合一疗法

(3) 催眠疗法

**【结营仪式】** 复盘总结、小组讨论与分享、团队颁奖及合影

**【经典案例】**

