

# 心理疏导与情绪管理

时间：一天

## 一、可怕的职业倦怠

“职业倦怠症”又称“职业枯竭症”，它是一种由工作引发的心理枯竭现象，是上班族在工作的重压之下所体验到的身心俱疲、能量被耗尽的感觉。

职业倦怠的特征：

情感衰竭：指没有活力，没有工作热情，感到自己的感情处于极度疲劳的状态。

去人格化：指刻意在自身和工作对象间保持距离，对工作对象和环境采取冷漠、忽视的态度，对工作敷衍了事，个人发展停滞，行为怪僻，提出调动申请等。

无力感或低个人成就感：指倾向于消极地评价自己，并伴有工作能力体验和成就体验的下降，认为工作不但不能发挥自身才能，而且是枯燥无味的繁琐事物。

## 二、健康概念的延伸

1948年，世界卫生组织成立时，在宪章中把健康定义为——“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻于完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态”。

## 三、心理健康的标准

美国学者坎布斯从人格特质的角度观察，认为一个心理健康，人格健全的人应有下列特质：积极的自我观念；恰当地认同他人；能面对和接受现实；能对自己、周围的事及环境有较清楚的知觉；主观经验丰富可供随时提取使用。

## 四、影响心理健康的因素

### 1. 生物学因素

- (1)遗传因素的影响。
- (2)体质因素的影响。
- (3)性别与年龄因素的影响。
- (4)器质性因素的影响。

### 2. 心理社会因素

- (1)家庭环境与早期教育：
- (2)冲突与挫折。
- (3)生活事件与心理应激
- (4)人格类型特征

## 五、自我意识与心理健康

自我意识的涵义

自我意识是意识的核心部分，就是对“自我的认知”，或者说自己对自己的认知。它包含自我认知、自我评价和自我控制。

埃里克森的自我意识发展理论

埃里克森将人的心理发展分为八个阶段，认为每个阶段都有一个特殊的核心问题，解决了特殊问题，自我意识就会进入到一个新的阶段。

- (1) 婴儿期 (0-18个月) 基本信任对不信任阶段
- (2) 童年期 (18个月-3、4岁) 自主性对羞怯疑虑阶段
- (3) 学前期 (4-5岁) 主动性对内疚阶段
- (4) 学龄初期 (6岁-11、12岁) 勤奋对自卑阶段
- (5) 青春期(初高中阶段) 同一性对角色混乱阶段

(6) 成年早期 (18岁-30岁) 亲密对孤独阶段

(7) 成年期 繁殖对停滞阶段

(8) 成熟期 完美 (自我整合) 对失望阶段

## 六、什么是心态

生命需要阳光，其实心态更需要阳光。

我们的财富不断增加，但是快乐却越来越少；我们的沟通工具越来越多，但是心灵的沟通越来越少；我们认识的人越来越多，真正的朋友却越来越少 其实这一切很大程度上是因为我们的心态出了问题！

良好的心态影响个人、家庭、团队、组织，最后影响社会。好的心态让你成功，坏的心态毁灭你自己。

告别不良心态

人格障碍，是指人格发展的内在不协调，指在没有认知障碍或智力障碍的情况下，个体出现的情绪反应、动机和行为活动的异常。

自卑、自我不确定、妒忌、自负

克服社会知觉中的偏差

1. 首因效应与近因效应

2. 晕轮效应

3. 刻板效应

4. 定势效应

5. 投射效应

## 七、情绪管理的六大法宝

第一宝：合理归因

案例：好人和坏人

一对夫妇总是争吵，很羡慕邻居家的和睦，于是前去取经，男主人告诉他：因为我们家都是坏人！……

改变态度：我们改变不了事情就改变对这个事情的态度，我们因为发生的事情所受到的伤害远不如我们对这个事情的看法更严重。事情本身不重要，重要的是我们对这个事情的态度。态度变了，事情就变了。

案例：庄子的寓言《有用与无用》

境由心造：幸福由思想、心态决定，心可以造天堂，也可以造地狱。

案例：佛印与苏轼

日本武士的故事

魔鬼与天使

第二宝：接纳自己

上帝在创造了我之后，就把那个模子毁掉了——所以我是世界上的唯一！

在这世界上，你是独一无二的一个，生下来你是什么这是上帝给你的礼物，你将成为什么这是你给上帝的礼物。

案例：做自己的皮革马利翁

在考试的前夜，他感到非常焦虑，母亲走过来说：“孩子，你必须相信你自己，否则没有人相信你；只要你抛弃了内心的怯懦，你一定能赢；尽管你没有把握成为第一，你必须做最好的自己。”他成了当年西点军校考试第一名；他还是西点历史上最难考试的唯一满分学生，在他之前，所有的学生成绩全一样——0分。

第三宝：善待他人

怀着爱心吃菜，胜过怀着恨吃肉。你要是不感恩，别人就不再为你做事了，不再帮你了，

感恩获得好心情。

案例：日升昌票号内的竞争；

竞争已经渗透到人的骨子里面，使人烦恼，心态变差。竞争是残酷的，人还得快乐，我们就在矛盾的夹缝中生存。

案例：奥巴马的制胜法宝

第四宝：享受过程

曾文正公说的好：只问耕耘不问收获！

登泰山的人大概都有一个困惑：为什么孔老夫子止步于“孔子登临处”？

案例：远山

苏格拉底和拉克苏相约，到很远很远的地方去游览一座大山。据说，那里风景如画。

许多年以后，两人相遇了。他们都发现，那座山太遥远太遥远。他们就是一辈子，也不可能到达那个令人神往的地方。拉克苏颓丧地说：“我竭尽全力奔跑过来，结果什么都不能看到，真太叫人伤心了！”

苏格拉底掸了掸长袍的灰尘说：“这一路有许许多多美妙风景，难道你都没有注意到？”

拉克苏一脸的尴尬神色：“我只顾朝着遥远的目标奔跑，哪有心思欣赏沿途的风景啊！”

“那就太遗憾了。”苏格拉底说：“当我们追求一个遥远的目标时，切莫忘记，人生处处有美景！”

怎么享受生命这个过程呢？

把注意力放在积极的事情上。少攀比。少抱怨。

第五宝：学会放弃

如果你担心的事情不能被你左右，就随它去吧，我们只能考虑力所能及的事情，力所能及则尽力，力不能及则由它去。

案例：选择

几个学生向苏格拉底请教人生的真谛。

苏格拉底把他们带到一片果林边。

“你们各自顺着一行果树，从林子的这头走到那头，每人摘一枚自己认为最在最好的果子。不许走回头路，不许做第二次选择。”苏格拉底吩咐说。

学生们出发了。在穿过果林的整个路程中，他们都十分认真地进行着选择。

……

“老师，让我们都再选择一次吧！”其他学生一起请求。

苏格拉底坚定地摇了摇头：“孩子们，没有第二次选择。人生就是如此。”

讨论：你该如何解决这个难题？

英国皇家海军有一次招考雇员，口试题目为：在一个大风雪的夜晚，你开着一辆车，经过一个车站，有三个人在等车。一位是快病死的老太太、一位是救过你命的医生、一位是你梦寐以求的情人。你会载哪一位？说明你的理由。

日终则昃，月满则亏。我们不能把美好一次享用完毕，留点缺陷、遗憾下次努力。

前人留给我们很好的忠告：此生不满百，何怀千岁忧？

第六宝：笑面人生

讨论：“世界上谁最快乐？”

如何保持乐观情绪？

人生有时候是需要点“阿Q精神”的。

“难得糊涂”是一种境界。

结束语：幸福是一种心态

知足常乐。幸福就在当下；善待自己，活着就是幸福；一分觉醒，十分幸福；心造幸福。心安即是幸福；与人分享，自然幸福；在需要时得到就是幸福；保持淡然的心境才会愉悦；物欲和虚荣是幸福的敌人。