

# 情绪管理——快乐工作、幸福生活

授课老师：晏世乐

## 【课程背景】

情绪管理非常重要，影响命运、决定成功，影响健康、决定幸福！组织中最复杂的因素是人，员工的情绪会影响其工作状态和效率。无论对于个人还是对于组织，取得成功都需要智商，更需要情商。在一定程度上，员工的情绪管理能力决定了一个组织的成败。

## 【课程目的】

系统学习情绪管理的治标、治本方法，帮助学员：一、解决情绪管理问题，学会情绪自我调节。二、塑造职业心态，焕发工作热情，提高工作绩效。三、建立情绪自主系统，改变非理性观念，我的情绪我做主。四、改善过度情绪，创造良好情绪，幸福生活。五、自我激励，建立良好心态，开创积极人生。

## 【授课方式】

课堂讲授、案例分析、讨论练习、实景体验、选边辩论、心理测验、游戏参与等。

## 【授课时间】

0.5—1天，5—6小时/天。

## 【授课对象】

所有职场人士，其他个人。会根据授课对象，适当调整授课内容（侧重点）。

**【课程大纲】**（课程大纲仅为课程部分内容纲要，具体内容见课程讲义）

课前统一思想，确保培训效果：学习为己、学乐精神、空杯思想、学以致用。

### 一、情绪概述

（一）情绪的概念。

（二）情绪的种类。【案例】人生八种基本情绪。

（三）情绪的特点：不稳定性、传染性。

### 二、情绪管理概述

（一）情绪管理的概念。

（二）情绪管理的目的。

1、情绪反应适度。【论证】情绪本身没有好坏之分。

2、成为情绪主人。情为我所用，不为情所控。【案例】弗兰克尔《活出生命的意义》。

（三）情绪管理的重要性。

1、情绪管理可以改变历史。【案例】周瑜 VS 诸葛亮。

2、情绪管理可以影响命运。【案例】野马结果，路易斯·福克斯输给苍蝇，张国荣、翁美玲。

3、情绪管理影响人际关系，决定成功！

4、情绪管理影响健康！【案例】《黄帝内经》：“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”。

5、情绪管理决定幸福！【论证】物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。

（四）解析情绪管理能力——情绪智商。

1、情绪智商的定义。

2、情绪智商包括 5 种能力。

三、情绪管理存在的问题

（一）不能承受挫折。【案例】任正非、董明珠。《史记·太史公自序》。蝴蝶从蛹里飞出的故事。

（二）不能承受委曲——领导的骂人、客户的刁难。【案例】唐太宗和魏征。

四、情绪管理的方法

（一）情绪管理的治标办法。【案例】职场情商训练七法。

1、回到目标中来。【案例】假装哲学。

2、转移注意力。反复想的烦心事：人生的选择、痛苦的事情。【案例】悬崖边开车。

3、适度宣泄。【案例】霍桑实验。

4、自我积极心理暗示。【案例】强者 VS 弱者。

（二）情绪管理的治本办法。

1、A（事件）B（观念）C（情绪）理论。

情绪是根据自己观念（B），对事件（A）进行评价而产生的反应（C）。【案例】女人不做饭、男人应酬、左撇子。

情绪管理治本，不是要改变外在的事件（A），而是要改变我们内在的非理性观念（B）。

2、情绪管理治本前提：操之在我。我对自己的情绪负责。【案例】受害者与责任者的转换。借钱给弟弟。猴子咬主人 VS 孩子咬妈妈。

3、建立情绪自主系统，改变非理性观念。

（1）非理性观念：非如何不可……提出太多条件；理性观念：世事不如意十之八九。

（2）非理性观念：处处要与别人比较；理性观念：痛苦的根源来自错误比较。【论证】活出自己的精彩。

第一，要跟成功者比过程——向他们学习，行为积极，永不满足。【案例】李嘉诚、曹德旺、张瑞敏、郑耀南。

第二，不要和成功者比结果。

一是每个人的家庭背景、人生起点不同，我们没有资格比。【案例】比尔·盖茨、巴菲特、马化腾、王石。

二是有些成功者是装出来的，家家有本难念的经。

【案例】朱德庸漫画《跳楼》。

第三，要和失败者比结果——知足常乐，心态平和。

第四，不要和失败者比过程。【案例】垃圾剧、电游  
.....

(3) 非理性观念：二分法；理性观念：三分法。

第一，生活——失恋（离婚）——人生失败。

第二，事业——事情失败——人生失败。【论证】失败是一个事件，不是一个人。【案例】褚时健。

(三) 情绪管理的步骤。

第一步：治本。

第二步：治标。

第三步：放手。谦卑一点，该放手时就放手。

(四) 管理人生一些主要过度情绪。

1、愤怒的管理。【案例】栅栏和钉子。

(1) 有一些愤怒，是我们不应该愤怒。【建议】换位思考。

(2) 有一些愤怒，是碰到了无理取闹的人。【案例】三季人。

2、贪心的管理。【论证】快乐的公式。【案例】“肾机”、卡奴。

3、担心、恐惧、忧虑的管理。

(五) 培养良好习惯，创造良好情绪。

1、布置家庭和办公环境。【案例】至爱相片。

2、进行颜色调整。

3、敢于说“不”、善于说“不”——别太委屈。【案例】我借钱给人的经历。

4、别吹牛、别说谎。吹牛、说谎，是要承受压力、付出代价的。【案例】《有事你说话》。

5、感恩——感恩的人才会快乐。【建议】不满意就改变，改变不了，就感恩。【案例】半杯牛奶。2个的士司机的对比。漫画《感恩》。尼克·胡哲。

6、适度休息。

(1) 充足睡眠。【案例】复旦大学于娟的“癌症日记”。

(2) 休假、忙里偷闲。

(3) 享受独处。

(4) 按摩、水疗、针灸、拔罐。

(5) 闭目养神。【案例】内观、入定、禅息、打座。

【建议】腹式呼吸+肌肉紧松+正念冥想。

7、与家人共享时光。【案例】压力事件表。【建议】每天拥抱5次。

8、合理饮食。

9、培养良好兴趣爱好。【论证】我最敬佩的领导关于生活支柱的教诲。【案例】没有时间学习、运动，怎么办？

(1) 学习——文明精神。【案例】阿里巴巴40万年薪聘请83岁的老奶奶。

(2) 运动——野蛮体质。【案例】运动与抑郁药实验。

10、道家功夫。望山、穿云、探水、抱树……

11、积德(财施、法施、无畏施)、信仰、宗教……

【案例】阿德勒关于抑郁症的“14天治愈计划”。

12、及时寻求支持。