

《阳光心态与心理建设》

主讲人：王吉凤

【课程背景】

甲和乙相继在某医生处看病，甲身体无恙却因拿错了报告，将患有癌症的乙的报告认为是自己的报告而失魂落魄，乙则也因为错拿了甲的报告，报告显示健康而欢天喜地。

一个月后医院发现报告出现了错误，于是通知他们二人到医疗确认，甲因为错误的报告从健康的身体变成了骨瘦如柴，乙则因为错误的报告从病体变为了“康复体”而精神矍铄。

可见心态的魔力，常说心生病，心态不仅决定着人的身体是否健康，也会决定着人生的意义与人生的价值。

Down 心态	阳光心态
哎，我爸不是李刚	我命由我不由天
酸葡萄	站在巨人的肩膀上
即时行乐才是人生	奋斗为本人人生在于过程
遇到错误，推拖甩锅	在错误中汲取养份自我成长
大环境不好得过且过	危中有机不断探询与体验
.....

【课程收益】

- (一) 认识方面：多一些理性，少一点感性烦恼
- (二) 情绪方面：多一些开心，少一点心烦意乱
- (三) 意志方面：多一些坚强，少一点脆弱
- (四) 行为方面：多一些理智，少一点冲动
- (五) 人生之路：多一些幸福，少一点痛苦

【课程特色】

讲授、视频、研讨、工具使用、角色扮演、测评等

【培训对象】 职场人士、管理人士

【课程时间】 6-12H

【课程大纲】

第一章 从“心”出发

一、重心：为什么要重视心理健康与健心？

- (一) 身心合一是每个人的必修课
一个中心（幸福）五元素（情绪、心流、意义、成就、人际）
- (二) 案例分享
体验活动：获得丰盈感-感恩三件事；悦纳自己抱抱

二、识心：如何识别心理异常现象？

- (一) 心理异常的分类与识别
- (二) 职场心理异常现象
体验与练习：心理异常诊断工具

三、知心：如何知晓自己心理状况

- (一) 了解心理健康的途径
- (二) 如何了解心理健康
- (三) 慎重对待自查结果

四、助心：如何科学寻求心理帮助

- (一) 科学认识心理问题
- (二) 根据需求主动求助
- (三) 心理求助注意事项

练习

第二章 好心理 自己造

一、育心：如何培育良好心理素质

- (一) 良好心理素质五步养成

二、强心：如何增强心理承受能力

- (一) 正确认识挫折与承受力
- (二) 如何增强心理承受力

体验：心理暗示的力量

三、护心：如何自我预防心理问题

- (一) 如何自我进化，减少不良心理刺激

工具：负转正

练习：建设性批评与破坏性批评的应对

- (二) 开展人际互助，获得心理支持

工具：人际互动资源盘点表

- (三) 自我修正认知，积极预防问题

工具：枕头法

四、管心：如何自我理性管理情绪

- (一) 如何判断值不值？

- (二) 自我情绪如何控？

工具：挂钩法

体验：烦恼树

五、调心：如何自我调适不良心态

- (一) 5Why 自我澄清现实

- (二) 合理吗？自我修正认知

- (三) 怎么办？重新调适心态

体验：归因解释风格与椅子法

六、乐心：如何学会自我增加快乐

- (一) 如何常常喜乐？如何奋斗求乐？

- (二) 如何知足常乐？如何助人为乐？

- (三) 如何兴趣获乐？如何忆想造乐？

体验：幸福的汉堡

体验：冥想