

应用心理学教学课纲

讲师：张砾匀

■ 课程背景

当大家的温饱问题解决后，心理的各种需求便会更多呈现出来。随着社会的节奏加快，各种压力增大，同时也不能再单打独斗，都需要每个人能够掌握应用心理学的知识，以了解人与人的共性和差异性，掌握人际交往和沟通的技巧，掌握心态调适技巧，掌握激发自己和他人动力的技巧。

■ 课程收益

1. 掌握基础的应用心理学知识
2. 掌握处理人际关系的技巧
3. 掌握激发自身及他人动力的技巧
4. 掌握情绪压力管理技巧

■ 授课方式

以掌握知识和技巧作为切入点，以结果为导向，通过技巧讲授与练习让学员体验和总结，改变被动式的授课模式，贯彻“参与式、团队式、行动式、研究式”的四式教学理念，促进学员对学习内容的掌握和内化。

■ 授课时长：6-12 小时

■ 课程大纲

第一章：应用心理学基础知识一

一、案例导入：为什么同样的环境里，每个人的反应是不一样的？

二、心理学的研究对象

三、人心理的发生和发展

四、人格和人格倾向性

五、精神分析学派及其在心理辅导中的疗法

1. 精神分析的治疗作用

2. 人格理论

3. 意识理论
4. 防御与阻抗理论
5. 移情与反移情
6. 精神分析的设置和态度
7. 评估和个案的概念化
8. 潜意识沟通技巧

第二章：应用心理学基础知识二

一、**案例导入**：如何改变一个人的不良行为？培养一个人好的行为习惯？

二、行为学派及其在心理辅导中的疗法

1. 行为主义学派的切入点
2. 操作行为反射及其应用
3. 习得性无助（消极）的形成及辅导技巧
4. 抑郁的形成及辅导技巧
5. 不良行为的改变技巧
6. 好习惯的养成技巧

第三章：应用心理学基础知识三

一、**案例导入**：如何面对跟自己认知不同的受导者？

二、人本主义学派及其在心理辅导中的疗法

1. 人本主义的切入点
2. 人本主义对抑郁症成因的解释
3. 人本主义的治疗态度
4. 人本主义的治疗方法

三、认知学派及其在心理辅导中的疗法

1. 认知学派对心理问题的解释
2. 合理情绪疗法
3. 贝克认知疗法

四、分组练习：学员总结与分享

第四章：应用心理学实操技巧

一、生命系统与人生

1. 为生命系统服务
2. 两个权利
3. 生命之火---绝对的权力
4. 唯一的方向---向前
5. 人生三件事
6. 接受与被接受、尊重与被尊重、爱与被爱
7. 困扰的来源：不愿面对、不愿接受、不愿放下
8. 解决方向：我接受、谢谢你、对不起、我爱你
9. 人生的总方向：趋源、趋简

二、信念系统

1. **心理测试**：了解信念系统
2. 信念系统五个形成渠道
3. 信念系统对人生的意义
4. 信念、价值与规条的关系

三、人际关系相处技巧

1. **案例导入**：如何化解员工在职场中的人际困扰？

2. 影响人际关系的三个隐藏动力

- (1) 位置（身份）
- (2) 付出与收取的平衡
- (3) 秩序

3. 人际关系相处技巧

- (1) 感知位置平衡技巧（面对权威人物）
- (2) 一分为二法（面对同事）
- (3) 接受批评法

4. 摆脱困境的技巧

- (1) **案例导入**：感觉人生迷茫，不知道如何做出正确的选择。
- (2) 左右两条路技巧
- (3) 压力太大或推动力不足
- (4) 消除恐惧法
- (5) 价值定位法

5. 情绪管理技巧

- (1) 生理平衡法
- (2) 中线疗法
- (3) 深呼吸法
- (4) EQ 化解他人情绪技巧
 - 1) 接纳：任何的情绪感受
 - 2) 分享：相关事件及感受
 - 3) 设范：引起理性思考
 - 4) 策划：吸取经验，更好发展

6. 压力管理技巧

- (1) 改变对压力的认知---视频赏析《如何跟压力做朋友》
- (2) 压力与心理黑洞的交互关系
 - ◇ 心理黑洞方程式：递增的受创性+递减的能力=更大的压力
 - ◇ 心理黑洞管理四步骤：停止、深呼吸、反思、选择
- (3) 压力管理四步策略
 - ◇ 评价

- ◇ 策略
 - ◇ 行动
 - ◇ 强化
- (4) NLP 减压技巧
 - (5) 肌肉放松训练
 - (6) 记日记法
 - (7) 迷你放松技巧

7. 自我赋能和规划技巧

- (1) 心理测试：找到事业发展的发动机
- (2) 工作中的四种心理动机
- (3) 4招激发心理动机
- (4) 练习：人生顶层设计
- (5) 生涯规划落地技巧

结束语：心理学是使人快乐和成功的工具！掌握心理学，才能做到凝聚周边的资源，实现共赢，同时帮你成为想要成为的样子！