

西游研究所

《西游研究所》心态管理剧本杀版权课程说明书

《西游研究所》心态管理剧本杀版权课程

一路当仙，月战月勇！

主讲：郭丰华老师

KiYOO

《西游研究所》心态管理剧本杀版权课程

FAMILY

*西游家族

西游研究所
《西游记》主题 心态管理剧本杀



【课程背景】

问问自己如下问题：

你是否觉得犯错就是失败？

你喜欢走熟悉的老路，还是探索更近的可能？

你认为反对声是一种威胁，还是讨论的契机？

你是否能够接受他人即便没能成功但也已经尽力？

我们如何从自身出发，让自己成为一个心态调节高手？第一代培训我们传播知识，第二代培训我们讲授技能，《西游研究所》心态管理版权课程的游戏化培训方式是第三代培训——寓教于乐，运用丰富的教学形式和科学测评工具为导向，通过 1 天的培训让学员现场对自我心态进行提升！

大部分人都认为自己总能做出积极选择，真正面对选择时能始终保持积极心态的人只有 5%。心态是心理能量的过滤器，这只看不见、摸不着的无形船舵，正在无意识地把控着人生方向。

【课程时长】

1-2 天，6 小时/天

【课程对象】

企事业单位员工、新入职人群、营销人员

工坊流程（8 个步骤）：

1. 连结：放松稳定，建立同在
2. 起动：观察表象，测评解读
3. 承接：观察发生，判断感受
4. 转念：连结团队，进入心流
5. 合心：行动目标，化解干扰
6. 知行：采取行动，支持关系
7. 复盘：深度思考，不断精进

8. 重温：学而时习，传播阳光

【课程方式】

贯穿游戏化授课理念，确保培训效果最大化

- 讲授体验：通过桌游给学员“沉浸式”体验
- 案例体验：通过案例给学员“替代性”体验
- 演练体验：通过演练给学员“亲历性”体验
- 游戏体验：通过游戏给学员“代入性”体验
- 课后体验：通过课后计划给“持续性”体验

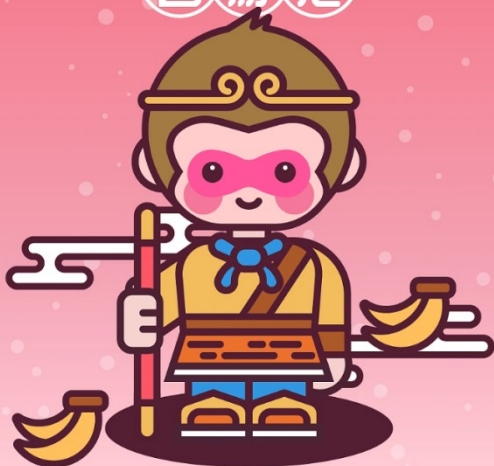
人物卡牌：

课程结合西游的 IP 形象进行游戏化设计，分别对应：



JOURNEY TO THE WEST

西游记



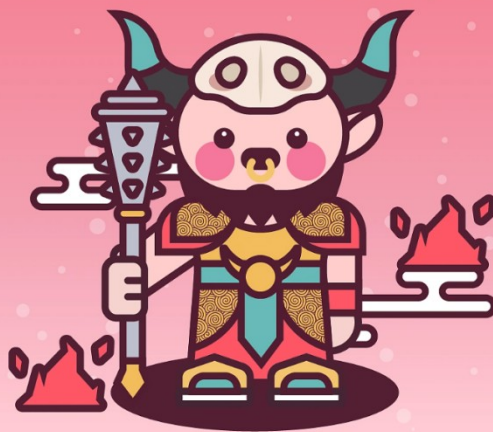
SUN WU KONG

孙悟空

进取型心态：孙悟空

JOURNEY TO THE WEST

西游记



NIU MO WANG

牛魔王

防御型心态：牛魔王

JOURNEY TO THE WEST

西游记



BAI GU JING

白骨精

开放型心态：猪八戒
外向型心态：沙僧

封闭型心态：白骨精
内向型心态：金角大王

文创级别的颜值+科学严谨的内容+妙趣横生的机制，一定会帮助职场人士克服四类消极心态，解锁八大成功心态！



【课程收益】

- 拥抱成长型心态，相信自己能够改变自己能力。
- 拥抱开放型心态，寻找真相和最好的思维方式。
- 拥抱进取型心态，拥有组织、自己明确的目标。
- 拥抱外向型心态，将其他人视为巨大价值的人。

【课程大纲】

第一章：新时代迎来“心管理”

一、新时代与“心管理”

1. 新时代下的“心管理”——积极心理与平稳心态
2. 人生幸福与阳光心态正向关系
3. 幸福情商层次解析

自测心态：心态阳光指数

测评：测测我的情商智能

工具：心态现状晴雨表

案例：互联网/人工智能时代引发的行业冲击；我的负面心态后果觉察“踢猫效应”

互动：同频大集合

二、阳光心态大解析

1. 阳光心态三核心：积极心态、厘清问题、更新认知

图解：阳光心态解析图

1) 积极心态 VS 负面心态

2. 心态影响的三个维度

- 1) 个人内心
- 2) 人际交往
- 3) 公司职场

3. 积极心理学解开心态背后的秘密

1) 改变心态的秘密

- a 自我接纳：幸福的开始
- b 家庭和谐：心灵的归属
- c 职场友善：收获安全感
- d 明辨信息：吸收正能量

2) 人生幸福三诀

案例：某公司员工与客户争执上新浪网头条；《谁是谁非?》不敢走进领导办公室的下属、受不了批评的小张

互动：心理实验——定型效应；个人内心/人际交往/公司职场三种人生心态

练习：当公司会议中，我的功劳被同事抢先归功于自己，我会怎么做？

第二部分：沉浸式桌游体验

第一组：固定型心态/成长型心态

1、固定型心态/成长型心态的表现

2、成长型心态的影响

- ⊙成长型心态可以让我们更好面对工作
- ⊙成长型心态让我们更好的做好工作领导
- ⊙拥有成长型心态能让我们在情感上更幸福长久

3、固定型心态是怎样形成的？

- ⊙家庭教育
- ⊙教育体制
- ⊙工作环境

4、怎样拥有成长型心态？

第二组：封闭型心态/开放型心态

1、封闭型心态/开放型心态的表现

2、为什么会形成封闭型心态？

3、为什么要拥有开放型心态？

- ⊙开放型心态的人可以拥有更高的自尊
- ⊙开放型心态可以改善思考力和提高学习力
- ⊙拥有开放型心态的领导会更受员工欢迎
- ⊙没有开放型心态的家长，对孩子教育会形成负面影响

4、如何培养开放型心态？

- ⊙觉知自己的当下心态
- ⊙加深对心态的理解
- ⊙和其他人谈谈他们对你的心态的看法

第三组：防御型心态/进取型心态

1 防御型心态/进取型心态的表现

2 为何人们会形成防御型心态？

3 如何培养进取型心态？

- ⊙确定我们的最终目标
- ⊙设定小目标
- ⊙制定一个清晰的目的
- ⊙恐惧
- ⊙自我背叛

第四组：内向型心态 / 外向型心态

- 1、内向型心态 / 外向型心态的表现
- 2、为何人们会形成内向型心态？
- 3、如何培养外向型心态？

第三部分：成长篇——年轻心态与敬业精神

一、360°阳光心态建设

1. 360°年轻心态助推职业生涯

2. 心态健康的价值

- 1) 良好的身体状态（保护心脏、提升免疫、促进助眠、防止抑郁）
- 2) 良好的职场状态（职业心态、明晰方向、明确目标、引路同辈）

案例 1：92 岁的李嘉诚

案例 2：职业定位不清晰的小李

工具：职业生涯健康表

二、360°阳光心态建设第一层：给身体注入活力

1. 建立工作/生活健康常态

2. 注入活力的四大常态

1) 掌控饮食&运动减压常态

a 饮食&运动现状

b 建立饮食&运动效能常态

2) 掌控情感&职场减压常态

a 情感&职业现状

b 建立情感&职业效能常态

体验&解读：身心健康地图解析表

现场演练：设计饮食%运动效能常态、设计情感&职业效能常态

三、360°阳光心态建设第二层：转化阳光内心三个圈

1. 转化生命核心圈

2. 转化生命能量圈

3. 转化生命情感圈

案例：为什么我的职业生涯总是不顺利

体验：心理绘画体验与解析；一次看见自己压力应对模式的旅行

练习：我的抗压能量表；建立人际存款账户

四、360°阳光心态建设第三层：绽放积极快乐的敬业精神

1. 绽放快乐积极的心态

1) 预防“情绪垃圾桶”

2) 善用“好心情效应”

2. 绽放快乐积极的影响力

1) 学会做一个“花见花开”的人

2) 失传的沟通秘笈：同频同率，先跟后带

3. 绽放职业生命新活力

1) 做自己岗位的“总经理”——新时代主人翁敬业精神

测试：主人翁敬业精神自评表

游戏：动一动

体验：同频你我他

五、真实职场“阳光心态”训练（场景模拟）

1. 激发正面情绪从正念开始

2. 建立积极正面的语言模式

1) 积极聆听的五个层次与技巧

2) “说”的 F.A.V.E 法则

演练：展现安抚技巧和换位思考的共鸣技术

体验：A-Z 正念法

课程回顾与总结

1. 幸福的两个“神”逻辑

寄语：你对了世界就对了