

# 新员工成长必修课——如何提高自我心理韧性

## 课程背景：

《2022 国民健康洞察报告》是丁香医生对国民健康进行的第四次大规模调查，结果显示：91%的人自认为有心理问题，在这些心理问题当中，焦虑、抑郁、强迫占到了前三。



对比不同性别担心患有的心理问题，男性在物质成瘾方面的担心比女性更严重。

对比不同年龄担心患有的心理问题，年龄越小担心自己患有各种心理疾病的比例越高，半数 80 后都担心自己有焦虑症，近半数 80 后都担心自己有抑郁症。

巨大的心理压力，不同程度的出现了焦虑、恐慌、抑郁、暴躁等心理健康问题。心理问题已成为全球性的普遍且突出问题，每年因为心理问题导致的各类悲剧事件不断攀升，触目惊心、发人深省。一些人越来越脆弱，面对困难和挫折表现出极大的脆弱性，像个易碎的“糖人”，很容易受到伤害，影响自身和周围的人，甚至影响社会，造成不可估量的损失。在职场环境下，这些势必会影响员工的工作效率与团队协作，进而造成企业生产力降低。

那么这些心理问题在职业环境下有哪些影响呢？

### ➤ 员工层面

这些心理问题长期持续，会导致工作效率下降，表现能力下降，缺乏进取心，工作兴趣减少，思想越来越刻板，缺少对单位和同事的关心，缺乏责任感。

最终可能会导致内分泌失调等疾病的产生，其表现为：头痛、失眠、哮喘、高

血压、心脏病、消化不良、各种溃疡等。

➤ 组织层面

员工工作效率下降，将影响组织氛围，并最终将对企业的效益和长期发展造成影响。

**直面困难我们需要心理韧性**

美国宾夕法尼亚大学心理学系副教授安杰拉·达克沃思通过在西点军校的研究指出，决定一个人是否成功的最重要因素：不是智商，不是情商，不是人脉，不是天赋，而是一个人坚韧不拔的能力，也就是我们所说的强大的“心理韧性”。

企业必须长期关注员工的心理健康，帮助员工提高自我的心理韧性！

**课程收益：**

- 使员工关注到自身的心理问题
- 了解当今社会的心理问题现状
- 明确提高心理韧性的必要性和迫切性
- 面对困难我们应该如何选择和突破
- 了解自我心理韧性的水平
- 掌握什么心理韧性和为什么要具备心理韧性
- 掌握心理韧性的三个层次与底层逻辑
- 了解高心理韧性的特质与低心理韧性的表现
- 建立“成长性思维”
- 掌握提升自我心理韧性的方法与途径

**课程方式：**理论讲解+行动学习+小组互动+案例分析等

**课程时间：**1天，6小时/天

**课程对象：**各企事业单位新员工、大学生、骨干员工

## 课程大纲

### 第一部分：提高心理韧性的迫切性

#### 一、人类身心健康问题迫切需要关注

#### 二、职业环境下的深远影响

#### 三、直面困难我们需要心理韧性

##### 1、树立正确的困难观

案例：“足球诗人”贺炜的困难观

##### 2、战胜困难需要心理韧性

### 第二部分：心理韧性的全面解析

#### 一、心理韧性的定义

#### 二、心理韧性的三层含义

##### 1、第一层：复原力

##### 2、第二层：抗逆力/耐磨力

##### 3、第三层：创伤后成长

### 第三部分：心理韧性的识别与测量

#### 一、心理韧性的识别

##### 1、高心理韧性者的特质：

##### 2、低心理韧性者的特质：

##### 3、关于高心理韧性的典型案例

案例一：刘备凭什么？

案例二：永远都是“胜利者”

## 二、心理韧性的测量

### 第四部分：提升心理韧性的途径与方法

#### 一、提升自我效能感

- 1、自我效能感知知
- 2、如何提升自我效能感
  - 1) 让自己看起来更像成功者
  - 2) 获得榜样的力量
  - 3) 发展良好的人际网络
  - 4) 学会积极的意念想象

#### 二、建立成长型思维

- 1、成长型思维的认知

**案例：**德维克的成长型思维实验

- 2、如何建立成长型思维
  - 1) 改变考核的标准：关注进步而不是结果。
  - 2) 改变沟通方式：在评价表现时，用"暂时不行"代替"就是不行"。
  - 3) 改变认知的习惯：埃利斯的 ABC 理论。
  - 4) 辩证思维：从负面中接收成功的认知体验。

#### 三、提高自我调控能力

- 1、自我调控能力认知

**案例：**米歇尔的"延迟满足"实验。

## 2、如何提升自我调控能力

1) 体育锻炼

2) 自我挑战

3) 目标想象

4) 正念冥想

5) 合理睡眠

6) 积极心态