

# 《企业员工心理风险的预防与应对》

## 【课程背景】

在企业拥有了经济资本、人力资本、社会资本的充足发展之后，员工心理资本的开发尤其重要。员工在工作中，内心会经历多种情绪起伏或者心理危机，很大程度上影响生产甚至造成更严重的后果。如何识别员工的心理状态？如何预防员工心理问题？如何应对员工的心理危机？这是管理者必须要掌握的技能。

## 【课程收益】

1. 现场体验心理测评工具，了解自己心理健康状况。
2. 掌握几种常见的心理问题症状、原因，达到识别员工心理问题的目的。
3. 学习如何应对心理问题的技巧和方法，达到维护员工心理健康的目的。

【课程时间】2天（12小时）

## 【适应人群描述】

企业中高层管理者、人力资源管理者、工会干部

## 【课程大纲】

### 第一部分：心理问题的判断标准

- 1 心理健康与心理不健康的表现
  - A 心理知识：心理健康的三大指标
    - a 稳定愉快的情绪
    - b 良好的人际关系
    - c 恰当的自我评价
  - B 案例呈现：心理不健康的常见表现
- 2 心理问题的分类
  - A 心理知识：心理问题的分类
    - a 一般心理问题
    - b 严重心理问题
    - c 心理异常
  - B 案例呈现：心理问题的各种表现

### 第二部分：常见心理问题有哪些？

- 1 心理测评：现场心理测试的体验
- 2 工具使用：心理测评数据统计的指导
- 3 心理知识：常见心理问题的十个方面：躯体化、强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性、其他

### 第三部分：常见心理问题的应对

#### 1 躯体化

- A 心理知识：躯体化的概念
- B 案例分析：躯体化的表现《身体在讲故事》
- C 心理技术：躯体化背后的心理需求
- D 实际应用：躯体化的应对：跟你的身体对话，倾听你身体的信息
- E 讨论分享：小组讨论，吸收消化；大组总结分享

#### 2 强迫

- A 心理知识：强迫的概念
- B 案例分析：强迫的表现《强迫症》
- C 心理技术：强迫背后的心理需求
- D 实际应用：强迫的应对：顺其自然，活在当下
- E 讨论分享：小组讨论，吸收消化；大组总结分享

#### 3 人际关系敏感

- A 心理知识：人际关系敏感的概念
- B 案例分析：人际关系敏感的表现
- C 心理技术：人际关系敏感的心理需求
- D 实际应用：人际关系敏感的应对：提高自信的心理技术
- E 讨论分享：小组讨论，吸收消化；大组总结分享

#### 4 抑郁

- A 心理知识：抑郁的概念
- B 案例分析：抑郁的表现：情绪低落、思维迟缓、精神运动性抑制
- C 心理技术：抑郁的心理需求
- D 实际应用：抑郁的应对：换一种看法，换一种活法
- E 讨论分享：小组讨论，吸收消化；大组总结分享

#### 5 焦虑

- A 心理知识：焦虑的概念
- B 案例分析：焦虑的表现
- C 心理技术：焦虑的心理需求
- D 实际应用：焦虑的应对：三种放松训练的技术
- E 讨论分享：小组讨论，吸收消化；大组总结分享

#### 6 敌对

- A 心理知识：敌对的概念
- B 案例分析：敌对的表现
- C 心理技术：敌对的心理需求
- D 实际应用：敌对的应对：愤怒管理 ABC 技术
- E 讨论分享：小组讨论，吸收消化；大组总结分享

#### 7 恐怖

- A 心理知识：恐怖的概念
- B 案例分析：恐怖的表现
- C 心理技术：恐怖的心理需求
- D 实际应用：恐怖的应对：寻求亲密关系的支持
- E 讨论分享：小组讨论，吸收消化；大组总结分享

## **8 偏执**

- A 心理知识：偏执的概念
- B 案例分析：偏执的表现
- C 心理技术：偏执的心理需求
- D 实际应用：偏执的应对：自我预言的调整
- E 讨论分享：小组讨论，吸收消化；大组总结分享

## **9 精神病性**

- A 心理知识：精神病性的概念
- B 案例分析：精神病性的表现
- C 心理技术：精神病性的识别
- D 实际应用：精神病性的应对：转介专业医院
- E 讨论分享：小组讨论，吸收消化；大组总结分享

## **10 其他**

- A 心理知识：其他的概念：睡眠和饮食
- B 案例分析：失眠的表现
- C 心理技术：失眠的心理需求
- D 实际应用：失眠的应对：睡觉前的准备工作
- E 讨论分享：小组讨论，吸收消化；大组总结分享

## **第四部分：如何进行心理预防**

- 1 心理知识：心理危机产生的过程
- 2 心理技术：中介系统的作用
- 3 案例分析：五步脱困技术

## **第五部分：实操演练**

- 1 案例一：精神分裂症的识别与应对
- 2 案例二：强迫症的识别与应对
- 3 案例三：抑郁症的识别与应对

# 作品登记证书

登记号：苏作登字-2021-A-00354327

作品/制品名称：企业员工心理风险的预防与应对

作品类别：文字

作者：王恩虎

著作权人：王恩虎

创作完成日期：2019-12-20

首次发表/出版/制作日期：

以上事项，由王恩虎申请，经江苏省版权局审核，根据《作品自愿登记试行办法》规定，予以登记。

登记日期：2021-12-22



中华人民共和国国家版权局统一监制

# 作品电子样本

登记号：苏作登字-2021-A-00354327

第1件/共1件

2 强迫  
A 心理知识：强迫的概念  
B 案例分析：强迫的表现《强迫症》  
C 心理技术：强迫背后的心理需求  
D 实际应用：强迫的应对：顺其自然，活在当下  
E 讨论分享：小组讨论，吸收消化；大组总结分享

3 人际关系敏感  
A 心理知识：人际关系敏感的概念  
B 案例分析：人际关系敏感的表现  
C 心理技术：人际关系敏感的心理需求  
D 实际应用：人际关系敏感的应对：提高自信的心理需求  
E 讨论分享：小组讨论，吸收消化；大组总结分享

4 抑郁  
A 心理知识：抑郁的概念  
B 案例分析：抑郁的表现：情绪低落、思维迟缓、精神运动性抑制  
C 心理技术：抑郁的心理需求  
D 实际应用：抑郁的应对：换一种看法，换一种活法  
E 讨论分享：小组讨论，吸收消化；大组总结分享

5 焦虑  
A 心理知识：焦虑的概念  
B 案例分析：焦虑的表现  
C 心理技术：焦虑的心理需求  
D 实际应用：焦虑的应对：三种放松训练的技术  
E 讨论分享：小组讨论，吸收消化；大组总结分享

6 敌对  
A 心理知识：敌对的概念  
B 案例分析：敌对的表现  
C 心理技术：敌对的心理需求  
D 实际应用：敌对的应对：情绪管理ABC技术  
E 讨论分享：小组讨论，吸收消化；大组总结分享

扫描二维码可对证书内容进行校验



江苏省版权局