

心态意识管理

【课程介绍】

随着人们生活水平的改善，日常工作中，对于许多高校老师，每天面对电脑，工作自主性热情不高，单调枯燥难免会疲乏，职业倦怠，比较佛系，缺少科研内在动力和工作热情，这是需要引起高级知识分子高度重视的观念思维问题。

高端人才的专业工作能力固然重要，但如果其心态意识水平能力不足，科学处事工作方法掌握不够，不但会大大限制其原有能力的发挥，甚至还会为组织和团队带来系列的负面连锁影响……积极心态意识管理，就是培养积极，进取，钻研、达观的一种心智，帮助我们潜心教育研究工作，改善精神面貌，提升教学效能！

塑造阳光心态，提升团队意识，激发工作热情，提升内在动力是高质量教育关键！

《心态意识管理》课程从“打造积极心态、向心力凝聚力提升、情绪管理调适、快乐高效工作”入手，秉承幸福心理学理念，运用教练技术，让您参透情绪，运用实际有效的方式，心态意识调整，做好情绪管理，促进团队融合，让您在最短时间增强对工作及生活的信心和热情。增强团队凝聚力和向心力，更快乐的工作，幸福的生活！

【培训收益】

- 培养感恩阳光心态，减少职业倦怠，激发工作激情和士气；

- 提升团队凝聚力，打造具有高绩效活力创新教学科研团队；
- 帮助高端人才不断提升工作中的正能工作力；
- 帮助高端人才不断提升工作中的心态情绪控制能力；
- 教会高端人才科学的正能思维方法，使其在任务承担及执行时有更冷静积极的心态；
- 帮助高端人才学会更科学的职场人际经营方法，让其在自我成长的水到渠成过程中，逐步提升个人的团队融入感和凝聚力；
- 帮助高端人才学会的正能思维驱动下的智慧沟通技巧，使得有更大可能性在工作中获得高绩效，成就感和幸福感，使其工作动力不断被充电加强；
- 增强团队荣誉感，凝聚高校教师的人心，人情，人性，提高科研效能；
- 增强正面情绪，处理负面情绪，从根本解决消极情绪心理根源；
- 情绪管理自测和性格压力自评，自我觉察成长，增进工作智慧；
- 了解身心健康标准提升幸福感，懂得获得内心幸福的六大法则；
- 智者心转境，当下即极乐：弘毅进取，积极宁静，感恩喜悦；
- 激发主动性与创造性，塑造积极阳光心态，提升生活情趣。

【授课方式】

针对客户需求定制课件，注重实际困扰问题解决和现场解疑答惑，行动学习教练式辅导培训采用案例分析、分组讨论、角色扮演，AB角训练、心理测评、情景模拟和实战演练，课程氛围轻松活泼，激发学员的学习兴趣，在内在感悟和方法练习中获得技能提升，改

善心态绩效和行为绩效。

课程具有极强的实用性：30%的理论+40%的方法+30%的实例。

培训课程提倡以人为本、感悟为宗、实操为要、效果为王。

体验式培训：互动性强、实效落地、幽默生动、氛围热烈。

专业背景、前瞻理念、独到观点、丰富实践经验构成独特课程体验。

【培训对象】：针对高校老师、研究生、博士及教授等高知人才。

【课程大纲】

第一单元：积极心态意识塑造

1、心态决定一切

(1) 你做这份工作是什么心态？

混；生存；生活；未来；等等…

心智模式对比：混日子心态与做学问心态？

你把这份工作看作是职业还是事业？

团体活动：《职业价值观大拍卖》

(2) 自己投入工作的状态是尽力而为，还是全力以赴？

你给我多少钱，我就给你做多少科研项目？

如何理解教学科研成果是我们的价值？

要想获得发展空间，主要靠谁？

案例分享：《买土豆的故事》

(3) 要先有付出，才能有回报——责权利相一致法则。

实战训练：《击掌吉尼斯》 增强自信，敢于科研难题

2、心怀感恩阳光心态

(1) 积极心态：

A、改变思维定势

B、合理情绪 ABC 理论

案例分析：如何识别改变不合理的认知观念

C、增强自我信心

积极心理学：人生的幸福大厦

品格优势与美德

积极自我正向暗示

互动：说出你的最佳时刻

(2) 付出心态

努力需要付出，成功需要等待

你是老师，但你更是智慧传播者

没人关注，学问要做得更好

故事：从教师到大师

(3) 学习心态

关于成长 1 个的数学算式

做一个 3 专的好老师：专业的态度/专业的技巧/专业知识

潮流学习 7 种方法：随时学/随机学/轻松学/快乐学/创新学/广泛学/

空杯学

(4) 感恩心态

A、“感恩”的力量

B、如何培养对学校感恩的心？

C、养成感恩的习惯：常怀感恩的心 / 多讲感恩的话 / 多做感恩的事

感恩学校，给了我施展的平台

感恩同事，给了我工作的乐趣

感恩领导，给了我成长的指导

感恩学生，给了我传播智慧的机会

现场演练：列出你的感恩清单

第二单元：团队凝聚力、向心力提升

团队游戏：《极速报数》

1、什么是团队凝聚力、向心力？

(1) 什么是团队？

案例分析：华为企业文化

(2) 团队经常出现的现象

工作积极性不高；/缺乏合作；/相互抱怨；/推卸责任等等。

案例分享：团队对成员的期望

(3) 你愿意和什么样的同事相处？

小组汇总：最珍贵的 5-10 个特征

思考：得到大家认同的是什么？

反思：1.我是这样的人吗？

2.我符合大家描述特征吗？

(4) 制定行动计划：来提升自己的情商，我的行为计划是？

2、工作效果，效率和效能区分

(1) 树立以结果为导向，学会用结果说话

(2) 作为一名高校老师的最大价值如何体现？

(3) 遇到问题你是否善于为自己找借口？

还是积极主动地解决问题，承担责任？

责任胜于能力

没有责任感，就没有执行力

案例分享：张小龙的责任感

3、团队融合，前程似锦

(1) 向心力从“心”开始

从“心”/“薪”/“欣”/“馨”/“新”开始

案例分析：阿里巴巴童文红

(2) 团队凝聚力五大关键

共同价值观 / 信任 / 沟通 / 共赢 / 忠诚

(3) 团队凝聚力精神力量

团队使命感 / 奉献的精神 / 抱团的精神 / 付出的精神 / 共赢的精神

第三单元：心理健康提升幸福感

团体游戏：《找变化》

1、高校老师心理健康现状

(1) 什么是心理健康

本人不觉得痛苦（稳定愉快的情绪）

他人不感到异常（和谐的人际关系）

社会功能良好（适应环境、胜任角色）

(2) 心理健康程度的分布情况

(3) 身心健康的“五快三良好”

躯体健康“五快”

心理健康“三良好”

2、什么是积极心理学？

(1) 积极心理学的研究对象——幸福感

案例：全球性的流行病—21：1现象

(3) 何为幸福？积极心理学的缘起

互动：你心中幸福是什么样的？

(4) 幸福=能力/欲望

(5) 幸福能力提高的途径

调整内在思维方式

建立外在均衡的生活方式

提升心理资本

3、获得内心幸福的六大法则

(1) 是什么让我们变得不快乐？

➤ 缺乏信仰/总是比较/对美好不感动/不懂施舍/得失心强/活得太闲
或太忙

自评：你中了几招？

(2) 幸福法则1：学会选择

- (3) 幸福法则 2：学会失败
- (4) 幸福法则 3：为所当为，顺其自然
- (5) 幸福公式 4：乐观看待人生
- (6) 幸福法则 5：培养积极性格
- (7) 幸福法则 6：建立人生意义感

案例：大师带着爱和使命感去工作

4、幸福锦囊：国学人生智慧

- (1) 儒家-拿得起：元亨利贞，孝悌忠信，礼义廉耻，仁爱和平。
- (2) 道家-看得开：人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执阙中。
- (3) 佛家-放得下：诸恶莫作，众善奉行，自净其意，明心见性。
- (4) 智者心转境，当下即极乐

互动：你的幸福指数是多少？

第四单元：情绪管理技巧

互动游戏：《你演我猜》

1、认识情绪

- (1) 什么是七情、六欲、五毒

案例分析：费斯汀格法则

- (2) 情绪自测：你的情绪稳定吗？

分组讨论：“踢猫效应”我们想到…

- (3) 如何情绪觉察？

角色扮演：当工作会议中，你的功劳被同事抢先归功于自己，你会怎么做？

2、情绪的影响：

(1) 情绪影响认知

视频赏析：复旦投毒之殇

(2) 情绪影响人际交往：

预防“情绪垃圾桶”/ 善用“好心情效应”

(3) 情绪影响生理健康：

癌症的情绪说

笑一笑，十年少，愁一愁，白了头

“喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾，悲伤五脏，惊伤神经”

3、做好情绪管理：做情绪的主人

A、谁在决定你的情绪？

B、正确处理情绪的三步骤

What-我现在有什么情绪

Why-我为什么会有这种情绪

How-如何有效的管理情绪

C、情绪控制技巧：指标 VS 治本方法