

# 《情压平衡之管理好你的“欲望”》

【课程时间】1 - 2 天 (6 小时/天)

【课程方式】理论讲授 + 现场示范讲解 + 实操训练 + 情景模拟演练 + 案例分析 + 现场答疑

【课程背景】

佛洛伊德说：“人类是充满欲望并受欲望驱使的动物。”这些欲望潜藏在人们日常的行为中，人们的行为总是受一种或多种欲望的驱使，谁都逃不出这些欲望。欲望是火焰，可以煮饭、暖身，也可以把你烤焦，严重的，可以把你烧成灰烬，所以，欲望需要自我管理。欲望的自律管理效果，对常人来讲，决定了 TA 的幸福程度。

【课程目录】

导引：认识欲望

- 一、 解读渴望重视的心理——你期待与众不同
- 二、 解读自我空间心理——深入你的恋“家”情结
- 三、 解读信仰心理——寻找你内心的“上帝”
- 四、 解读联结心理——洞悉你的对话
- 五、 解读自我价值心理——激发你的“兴奋”
- 六、 解读归属心理——攻破你的“圈子”
- 七、 解读贪欲心理——双刃剑上的舞蹈
- 八、 解读控制心理——透视你的“控制权”
- 九、 解读意外心理——正视你的“焦躁不安”与“内心平静”
- 十、 解读爱的心理——摆脱所有重负和痛苦

【课程提纲】

导引：认识欲望

(你会有时精明有时犯“二”吗?)

- 1、 欲望是驱使我们前进的动力
  - A、 你为何会感到纠结
  - B、 欲望都是些什么
- 2、 欲望让我们学会选择
  - A、 欲望在本质上无好坏之分

B、如何利用欲望做出选择

## 一、 解读渴望重视的心理——你期待与众不同

(看图分析：你是5个人中的哪一个？)

### 1、 从家庭关系看职场人际交往

案例讨论：

- ◇ 最终离开的妻子与吸毒的青少年
- ◇ 尤赛恩·博尔特的愿望与“喜剧演员”的呼声

- A、 切忌遭受长期冷漠
- B、 经常“吵架”却不“离婚”
- C、 过度夸奖有害无益
- D、 避免出现“七年之痒”

### 2、 从个人行为看透你的内心

- A、 模仿名人
- B、 对宠物比对人好
- C、 用奢侈品彰显自己
- D、 喜欢被倾听

### 3、 如何给予重视？——一心一意的关注（讨论分析：心理咨询师为何越来越受欢迎？）

- A、 接受和认同
- B、 给予你独特的处境
- C、 制造刻意氛围：霍桑效应

## 二、 解读自我空间心理——深入你的恋“家”情结

(案例讨论：男人棚屋)

### 1、 固定空间的情感慰藉分析

- A、 同一个位子
- B、 汽车的魔力
- C、 故乡的情感
- D、 赖床的意义

### 2、 不同空间的自我身份构建分析（案例分析：土著居民与土地）

- A、 看透你的自我感觉：那些让我们怀念的地方
- B、 寻找你的身份感与道德责任：网络空间的欺诈
- C、 明晰你的“自我空间”需求：战争的引起
- D、 确定你的精神特质：买不买房子

## 三、 解读信仰心理——寻找你内心的“上帝”

(讨论分析：人们为何需要信仰？“神灵”究竟为何物？)

- 1、 如何生活比信奉什么更重要
  - A、 不愿意怀疑的危害：“女强人”的挫败
  - B、 令人费解的关注点：“信徒”与“信徒”的纷争
- 2、“相信”的力量——从技术层面处理人际关系
  - A、 占星术的成功：星座在职场的风靡
  - B、 迷信：默认的神秘力量
  - C、 精神疗法：安慰剂效应
  - D、 建立个人品牌：厂商为何热衷于做广告？——加强信仰
  - E、 做你身边的领袖：“领袖病毒”

#### 四、 解读联结心理——洞悉你的对话

(讨论分析：你在和谁对话？)

- 1、 你与自我的对话
  - A、 与自己交流的前提
  - B、 如何与自己交流？——平衡
    - a) 冥想
    - b) 精神疗法：精神分析
    - c) 为他人做贡献
    - d) 创造性的自我表达
    - e) 参与艺术创造——阅读、观看、倾听
  - C、 多多自省的必要性——与自己作战
- 2、 你与他人的对话
  - A、 交流的意义
  - B、 阻碍交流的7大经典障碍
  - C、 交流的关键：勇气，尊重
  - D、 恰当使用信息技术方式的交流：避免“见光死”
- 3、 你与自然的对话 (讨论分析：越来越喜欢“回归自然”的城里人)
- 4、 避免交流中的不幸：4大“摆脱”术
  - A、 摆脱一种阻碍
  - B、 摆脱一种限制
  - C、 摆脱一种无视
  - D、 摆脱一种负担

#### 五、 解读自我价值心理——激发你的“兴奋”

(案例讨论：人们在什么情况下会见义勇为？)

- 1、 刷足你的存在感 (案例讨论：职场、生活中的6类人)
  - A、 你为何而工作？
  - B、 让你“承担很多工作”
  - C、 积极称赞：有事可做的切实证据
- 2、 升华你的满足感
  - A、 “我的专属”
  - B、 有偿工作与无偿生活的补偿方式
  - C、 用“精通”修补绝望

D、帮你去“擅长”

**3、切忌“好为人师”**

A、伪装的“帮助”

B、人际关系中最大的压力来源：过度帮助就是镇压

C、小心使用帮助性建议

**4、人性本善（讨论分析：慈善活动的方式）**

A、“共同美好”的两面

B、如何让人际关系更加“美好”？

## 六、解读归属心理——攻破你的“圈子”

（讨论分析：你更喜欢微信朋友圈还是更喜欢微博？）

**1、认识归属**

A、归属是一种默认的

B、“局外人”的归属：对抗

C、“孤独者”的归属：结盟

D、归属的两种群体：小圈子与集团

**2、你是极端的集团主义者吗？**

A、疯狂的“球迷”行为

B、聚在他乡说方言

C、讨厌的“宝马车司机”

D、集体自杀

**3、清醒认识归属感**

A、群体施压的作用

B、归属感的双面影响

## 七、解读贪欲心理——双刃剑上的舞蹈

（讨论分析：人为何总是渴望得到更多？）

**1、你为何事成“瘾”？**

A、酗酒或疯狂购物

B、暴饮暴食

C、喜欢“怀旧”

D、梦想长寿

E、总是“好战”

F、“钱”就是人类的价值

G、迷信“经济增长”

**2、做真正成功的“权力者和富人”：分享与嫉妒**

**3、正视“媒体”刺激：吸引太多眼球（讨论分析：你是手机控吗？）**

A、你为何打开电视？

B、你用手机干什么？

C、年轻人的音乐耳机

## 八、解读控制心理——透视你的“控制权”

（讨论分析：你是“控制癖”吗？）

**1、“变化”引发“失控”与“恐惧”**

## 2、 控制充满吸引力

- A、 人们更愿意关心生活小事
- B、 观后感与网络暴力
- C、 “幸福”的真正含义
- D、 让人不安的标语与监控
- E、 权力越大越容易腐败
- F、 严惩犯罪分子

## 3、 降低期望 (讨论分析：人为何而痛苦?)

- A、 幸福最深层的感觉来自何方
- B、 信息技术革命的“魔杖”：遥控器、iphone、黑莓手机
- C、 远离陷阱，正确放置“注意力”

## 4、 如何控制时间和生活

### 案例讨论：

- ◇ 家长控制孩子
- ◇ 老师控制课堂
- ◇ 经理控制下属
- ◇ 用武力控制他人
  - 1. 带着控制欲望生活的关键
  - 2. 莫肆意扩大控制范围
  - 3. 唯一可以控制的事情
  - 4. 控制欲望真正的获益

## 九、 解读意外心理——正视你的“焦躁不安”与“内心平静”

(讨论分析：终于被汽车撞倒在了大街上！)

### 1、 关于“戏剧成分” (案例分析：贫瘠荒野中的长途火车)

- A、 青少年为何容易着迷于网络
- B、 人们为何会遭遇“中年危机”？
- C、 有些人为何容易“出轨”
- D、 为何越“减压”越感觉累？

### 2、 “意外”的力量

- A、 经历过大变动会更稳重 (案例分析：2008年恐怖分子袭击孟买、孩子的成长环境)
- B、 有憧憬更能承受磨难 (讨论分析：早上叫醒你的是闹钟还是其他?)

## 十、 解读爱的心理——摆脱所有重负和痛苦

(讨论分析：“爱”的意义)

### 1、 无条件的父母之爱

- A、 爱是本能
- B、 爱与亲密相联结
- C、 爱需要说出来
- D、 爱需要信任
- E、 爱的经验
- F、 有条件的爱

G、 爱的困扰

**2、 关于爱情和友谊**

A、 爱情初期的激情为何难以长久

B、 离婚率为何如此之高

C、 除了父母谁会“无条件爱你”

D、 异性“密友”为何不被认可

E、 爱与友谊的结束为何让人难以接受

F、 为何会对所爱之人举动疯狂

**3、 “世界上最伟大的事情”**