

高效能团队的心理引擎： 心理学在管理中的实战应用

公开课课纲

培训时间/地点：2025 年 11 月 20~21 日（星期四 ~ 星期五）/上 海

收费标准：¥4500/人

- 含授课费、证书费、资料费、午餐费、茶点费、会务费、税费
- 不包含学员往返培训场地的交通费用、住宿费用、早餐及晚餐

课程背景：

本课程主要面对团队管理中常见的问题，即“向上管理”“提升执行力”“团队激励”“绩效辅导”等问题而展开，帮助管理者掌握一套“从‘心’管理”的方法，从而提升对自己管理工作的掌控力，从而积极达成组织绩效。

课程目标：

在为期两天的教学活动中，学员们将通过大量的案例分析、情景演练、心理测评和头脑风暴等教学方法，综合各类引导工具，使学员重新认知管理事及管理人。

课程收益：

学员收获：

- 科学态度面对管理工作并做好工作职责的管理；
- 能更好地管理自身行为，从而给团队带来积极影响；
- 通过学习心理学的相关知识，管理者可以更好地应对不同情境下所带来的管理挑战；

组织收获：

- 采用实用的管理工具来提升管理者的自我管理能力；
- 通过调动成员的积极意愿，解决绩效问题，提升团队绩效；
- 管理者调动自身、员工和团队的积极情绪，会改善组织氛围，降低团队的流失率，提升团队士气。

参训对象：

管理者、或工作中有团队管理内容的、以及想成为管理者的职场人士。

授课形式：

知识讲解、案例分析讨论、角色演练、小组讨论、互动交流、游戏感悟、头脑风暴、强调学员参与。



高效能团队的心理引擎： 心理学在管理中的实战应用

公开课课纲

课程模型及工具：

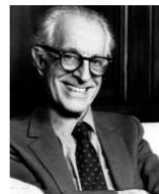
主要基于积极心理学、认知心理学、哈佛大学管理学等权威专家的理论。



马丁·塞里格曼，积极心理学之父。
获美国应用与预防心理学终身成就奖，前美国心理学会主席。



卡尔·罗杰斯
人本主义心理学家
提出“当事人为中心”的心理疗法



阿尔伯特·艾利斯
临床心理学家
“认知行为疗法”之父



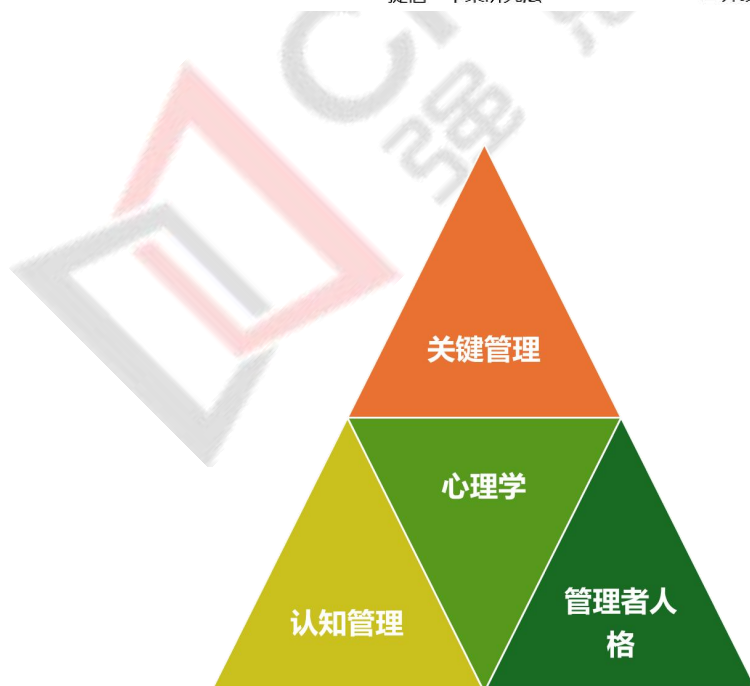
丹尼尔·魏格纳
哈佛大学心理学教授



高尔顿·威拉德·奥尔波特
人格特质理论
提倡“个案研究法”



约翰·科特
哈佛商学院终身教授
世界顶级企业领导与变革领域最权威代言人



课程大纲：

第一单元 认知管理

【破冰】为啥我们现在带队伍越来越不容易？

1. 管理与管理者

1.1 从德鲁克管理模型看关键管理

✓ 重新定义管理者：对企业绩效和成果负责

✓ 【案例分析】焦头烂额的李经理

2. 管理领导力

导入测评：谁能成为管理者？

2.1 管理者思维

✓ 从员工到 CEO 的五种思维能力与工作重点

✓ 成为“戏精”：职场是秀场，而非修罗场

2.2 知识、权力与人格

✓ 头脑风暴：白话管理者之领导力

✓ 管理领导力之“冰山模型”

3. 管理心理学

✓ 管理与心理终究要“联姻”：“两口子”在一起造就啥？

✓ 积极心理学：当代组织管理的不二法器

✓ 管理视角下的幸福模型

【学员收获】

- 梳理自己目前面临的管理难题卡点；
- 使学员了解管理心理学的涵义；
- 了解“管理心理学”、“管理者角色”、“管理心理学”等重要概念；
- 了解自己的管理能力指数。



第二单元 人格角色

1. 管理者心理人格

1.1 美国普林斯顿大学教授 William Jack Baumol 的调研结果

- ✓ 大五人格测评：优秀管理者人格特质

1.2 基于中国文化的人格品质

- ✓ 案例讨论：他小学五年级就辍学，凭啥能成“首富”？

2. 管理者角色

2.1 亨利·明茨伯格（Henry Mintzberg）十种角色

2.2 “冒充者综合征”VS“自居效应”：角色扮演的力量——津巴多效应

- ✓ 【案例分析】：当你开始接管一个团队……

3. 管理者技能

3.1 与角色匹配的不同层级工作者的技能构成

3.2 完成心态的四个转变，实现华丽变身

- ✓ 管理者之关键管理

【学员收获】

- 了解掌握“人格”“角色”“冒充者综合征”“自居效应”“津巴多效应”“表现原理”等管理心理学概念；
- 认知“管理者人格”；
- 通过对管理大师明茨伯格角色理论的学习，了解自己目前所处层级应具备的技能；
- 管理者的管理技能；
- 优秀的管理者人格“画像”。

第三单元 关键管理

概述职场关系：你不得不要知道的人性“黑箱”。

PART1 向上管理

【头脑风暴】面对这些经常遇到的向上管理的典型问题，你会如何处理？

1. 上司是谁



高效能团队的心理引擎： 心理学在管理中的实战应用

公开课课纲

2. 管理上司的两个关键

2.1 承接任务

- ✓ 上司给你任务的三种类型
- ✓ 接受任务的前提：调整心态
- ✓ 【案例分析】承接不同类型指令的逻辑模型
- ✓ 如何在任务执行过程中始终让领导与你“同一战壕”？

2.2 汇报工作

- ✓ 汇报工作的终极目标
- ✓ 汇报工作的底层逻辑

2.3 【案例分析】：职场中常见的几种典型工作汇报处理要则（含模型工具）

- ✓ 领导在会议中突然点名要我做汇报，怎么办？
- ✓ 今年团队效益不佳，年终工作汇报时怎么能让领导继续信任我？
- ✓ 工作汇报中，领导频频打断我说话，是和我过不去吗？
- ✓ 终于轮到我汇报工作了，但临近大家午餐时间只有几分钟，怎么把原本十五分钟到汇报和领导与同事们讲清楚？

PAART2 向下管理

导入：现代企业管理者管理沟通技能（含测评）

1. 管理心理学：人性和个性

1.1 个性化管理与情境领导

1.2 情境领导模型

- ✓ 【案例分析：解析成熟度】员工执行力不强，意愿度不高，是品行问题吗？
- ✓ 头脑风暴：面对这些管理情境，你会采取的措施是什么？

2. 运用心理学，助推管理效能

2.1 马斯洛原理对管理的启示

- ✓ 需求是人积极行动的力量：你知道你的下属要什么吗？

2.2 麦格雷戈 X-Y 理论



高效能团队的心理引擎： 心理学在管理中的实战应用

公开课课纲

✓ 管理的终极目标就是让“天使”起舞、“魔鬼沉睡”

3. 管理矩阵

3.1 管理就是管“人心”：人性罗盘与管理矩阵

3.2 【几个典型案例分析】：管理者如何助推下属“成事”与“成长”？

✓ 王经理应如何激发下属的主动性，自驱拿结果。

✓ 面对“摆烂”的下属，王经理要走的“三步曲”

✓ 巧用五点工作法，让下属干活不跑偏，提升全局思维

✓ 权力有限的前提下，陆总还能采取的促使团队完成工作的方法有？

4. 情境模拟：管理者应知应会的三种谈话

PART3 平行管理

案例导入：“老大难”的跨部门沟通到底难在哪里？

1. 心理共识：同理心原理（含同理心测评）

✓ 如何应用同理心，突破自我束缚，提升认知

2. 阿喀琉斯之踵效应

✓ 需求与动机：跨部门中的“金字塔”

✓ 四种可视化利益，把控沟通主动权

3. 跨部门典型案例分析：大局意识的做事逻辑（含工具）

【学员收获】

- 了解心理学知识：需求与动机、激励迷思、目标心理作用、人性与个性、同理心、阿喀琉斯效应等
- 掌握识别工作中上司、下属、跨部门人员的心理需求和内在特质；
- 通过典型案例分析讨论，了解几种常见的职场行为的心理根源，管理好职场心态；
- 如何做好“补位”，完成上级指令；
- 如何帮助员工提升工作绩效，不断进步，增强员工与团队、员工与组织的黏连度；
- 如何突破心理设限、拆除“部门墙”，能成事。



第四单元 管理技能

1. 掌握心理技能，助推管理

- ✓ “理性乐观”：在剧变时代，如何帮助自己与团队摆脱外部环境影响？

2. 奥尔波特特质论：探寻潜能，重塑职场人格（含自优势测评）

- ✓ 理性管理：打破认知不协调，不断提升领导力情商
- ✓ 积聚能量：打造专属 IP-形成自己的“可迁移”技能

【头脑风暴】日常管理中须避免的认知偏误

3. 教学闭环：现场问题解决

【学员收获】

- 团队能量的管理调控；
- 应用积极心理学的方法管理自我与员工提升工作积极性，实现自我价值；
- 常见问题分析&解决方法。

讲师介绍：郑老师

- 强思企管专职讲师
- 国家一级企业培训师
- 国家二级心理咨询师
- City&Guids 英国 国际企业培训师
- IOSTA 国际 OH 卡执行师
- NLP 企业教练
- 贝尔宾团队角色顾问
- 中国青少年研究中心 高级家庭教育指导师
- 香港浸会大学 MBA
- 上海市公安局特聘犯罪心理辅导员
- 上海市妇联婚姻家庭调委会志愿者
- 中科-心理人之家 联合发起人



高效能团队的心理引擎： 心理学在管理中的实战应用

公开课课纲

专业背景：



心理咨询二级



OH卡执行师



国际培训师

- 5年职场经历，也是国家较早一批企业培训师。
- 前期13年从事主持人、记者、编辑工作，采访过社会各阶层人员，既有中央部委领导，明星宋祖英、葛优、费翔等；也采访过吸毒人员，还只身进入海上孤岛，报道孩童教育等。为此积累了丰富的社会各阶层认知经验，对人、人性、社会、组织互动中产生的种种状态，有更多的理性与直观认知。
- 后期转行进入管理工作，从营销专员到部门经理，再到公司高管，使郑老师对职业、职场、生涯有较为全面和深刻的理解认识。从而对学员所遇到的企业管理工作、生活的压力与情绪问题，快速产生共鸣，通过专业诊断提供咨询与辅导。
- 2009年开始从事企业顾问工作，并提供心理咨询服务，包含团队与个人（企业中高管），获得客户和用户的高度认可。

讲师专长：

- 专业顾问，具备20年以上企业管理背景及大型咨询案例实施经验
- 行业经验，服务超过20个行业，为众多世界500强和行业领先企业提供跨界的全方位的创新咨询服务
- 领域深耕，每年为超过1000人次提供各领域的管理与领导力发展服务，颇受客户好评与推荐

授课风格：

- 亲和力强：老师用温柔与笑容打动学员，让学员乐于交流与探讨；
- 案例丰富：课堂中揉入丰富的实际案例，帮助学员深度理解；
- 形象化手法：帮助学员易于理解晦涩难懂的心理学及管理学概念，深入浅出，领悟并应用。

主要产品：

职场效能系列：



高效能团队的心理引擎： 心理学在管理中的实战应用

公开课课纲

从菜鸟到职场达人、以礼达人：组织文化从职场形象开始、洞察自我与他人之道、高效演讲、积极心理学与职场心理韧性、TTT-培训师要懂的心理学/职业形象/语言技能

管理领导力效能系列：

高情商领导力、情境领导 2.0、辅佐力：向上沟通的艺术、避免内卷，远离躺平：团队压力与情绪管理、成为“导师”的修炼、正念冲突管理：化干戈为玉帛的要义、初为管理者、管理“心”经

组织发展效能系列

企业价值观工作坊、企业文化宣贯工作坊、团队心理辅导工作坊、团队凝聚力工作坊

其他：

来，说说幸福那点事、女性领导力、诠释身边的幸福：如何拥有身心健康的真实人生、EAP 专员培养方案

服务过的部分企业：

汽车行业：德国大众、奇瑞捷豹路虎、德国奔驰、金龙客车、东风车桥、大陆汽车、科士达、宁德时代、武汉辉门、.....

医疗保健：复星集团、康宝莱（中国）、景康健诊、PICC、上海信谊医药、麦迪睿、康希诺、施贵宝、AbbVie、雷允上.....

电子通讯：美的集团、中国电信、中国移动、中国联通、兆芯电子、平安科技.....

政府学院：国家电网、广州海关、中集、中国陕铀、华域视觉、上海石化、上海市电力公司、上海自来水公司、武警驻沪部队、上海外事办、上海市妇联、上海市养老协会、中国东方航空、华东空管局、上海通用卫星导航、上海城投、上海中科新生物、上海齐耀、金山石化、英国诺丁汉大学、浙江大学宁波理工学院、浙江传媒学院、滁州检察院.....

金融行业：工商银行、中国银行、建设银行、邮储银行、农业银行、交通银行、江苏银行、包商银行、浙商银行、临商银行、浦发银行、华夏银行、天津银行、温州银行、各类农商行.....

其他行业：罗杰斯（法国索尔维集团）罗地亚稀土、亚德客集团、德国耐驰、麦克维尔空调设备、美国斯得、威迩来德电力设备、福斯集团、百金集团、苏州天力、苏州科沃斯、中远集团、瑞众保险、智联招聘、一亿中流、.....

参与过的咨询项目：PICC、工商银行、华夏银行、丰田汽车、NGK（日）、金龙汽车等

