

心理学 1.0-心理学与人际洞察： 理解自我与他人的深层逻辑

公开课课纲

培训时间/地点：2026 年 3 月 30 ~ 31 日（星期一 ~ 星期二）/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：

一个人在职场的成功与否，生活的幸福与否，以及生命的品质与否，很多人都会把它看作是命运的使然，又有所谓“性格决定命运”。

然而一个人何以有这样或那样的命运呢？性格之于一个人意味着什么？我们看一个人，一定是一体化的、有组织的整体，人格既是指一个人区别于他人的生命特征，也指在社会环境下人与人之间行为心理特征的区别，这也就是为什么有些人能获得生涯顺利成功，而有些人则坎坷不平，怀才不遇。尤其由于现代社会越来越从集体化转变为个性化，对于自己和他人的了解和理解成为很重要的一个环节，对个体的工作、学习和生活作用巨大。

本课程将尝试帮助学员了解自我与他人心理成分，以及心理活动最一般的规律，并从组织管理和人才发展的角度，解析职场人格并探索重塑的可能和路径；使自己能更好地适应环境，与环境形成良性互动，提高团队的执行力，从而实现自我，超越自我。

课程执行：

课程从“人性与人格”、“自我与意识”、“关系与命运”、“重塑与发展”四个维度，诠释“**一切管理都是从认识自己开始**”的人际关系和自我成长的运行规则。

全过程以【理论、案例、讨论、测评】等互动教学手段为主，辅以讲师的【引导、启发】，鼓励学员积极参与投入其中，以【共创】形式完成此次教学。

内容及形式的具体展开，讲师则根据现场学员提现出的【真实需求】做相应的科学调整。

大纲教程内容（包括案例）设计，则将根据前来参加学习的学员岗位（如：管理者/员工）背景进行调整。

参训对象：

所有想要认识和提升自我的人士



心理学 1.0-心理学与人际洞察： 理解自我与他人的深层逻辑

公开课课纲

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。

课程大纲：

第一单元 人性与人格

【破冰导入】你所知道的人性

1. 认知人性

1.1“人性黑箱”：从脑科学、哲学、心理学三大流派说起

✓ 趣味测试：你会如何选择呢？

1.2 人性罗盘：你不得不要了解的人性

✓ 案例讨论：这位学员要的是什么？

✓ 了解人性，避免“选择综合征”

2. 冰山理论

2.1 心灵的面具：为何人心叵测？

2.2 理解人的“怪诞”：常见的几种心理防御机制

✓ 案例分析：在主人公的对话中，你能觉察她带了多少个“心灵面具”吗？

3. 人格解析

3.1 我们何以不同？

✓ 案例分析：影响人格的几大要素

3.2 人格的深层剖析——人格形成与产品风格

✓ 案例分析：微信、米聊&陌陌背后的故事

3.3 关注发展：埃里克森人格八阶段理论

✓ 图解情感依附与依恋理论：你要知道的影响人一生几个关键阶段

✓ 来自学员的案例讨论

【学员收获】

➤ 了解人性与人格

➤ 心理学三大流派



- 人格形成的基本影响因素
- 关注发展
- 三种依恋关系对之后的人际影响

第二单元 自我与意识

1. “斯芬克斯之谜”

- ✓ 哲学史上的永恒问题
- ✓ 课堂作业+头脑风暴：认识你自己

2. 自我意识

2.1 知情意：自我认识决定着自我体验的主导心境和自我控制的主要内容

- ✓ 案例分享：你比你想象得更美丽

2.2 自尊自信与自我效能

- ✓ 案例分析：他的“英雄之旅”

- ✓ 提升自尊和自信的方法

- ✓ 自我效能感测评

2.3 自我认同

- ✓ 工具学习：建立强大内在自我的方法

- ✓ 罗森塔尔效应：自我实现的预言

3. 自我控制与情商发展

- ✓ 你认为的情商与心理学认为的情商

- ✓ 案例讨论：你若是视频主人公，会如何取得对方协同？

- ✓ 简单情商测试：你的 EQ 五维度

总结：自我认知与社会认同

【学员收获】

- 认知并了解“知情意”的心理学原理及应用
- 了解“情商”的科学内涵，目前自己的情商水平
- 罗森塔尔效应（自我实现的预言）



- 自信的方法

第三单元 关系与命运

1. 人际心理

- ✓ 历史真相：不沟通，真的会死哦
- ✓ 人际关系的心理学概念
- ✓ 你需要了解的几种常见的人际心理效应

2. 关系&命运

2.1 关系即一切

- ✓ 人的五大“命轮”及运行规律
- ✓ 你最需要关注的两种关系

2.2 头脑风暴：《适职测试：你的关系处理能力》

案例分析：他为啥不在会议上说出自己的判断？

3. 人际策略“人际关系三板斧”

3.1 同理心效应：同“理”与同“情”

- ✓ 简单测试：仅一个动作，洞察自己的同理心
- ✓ “描红策略”：刻意练习自己的同理心模型工具

3.2 阿喀琉斯之踵效应：需求的重要性

- ✓ N-M-G-F 模型：与你的团队达成共识、一起进步
- ✓ 学员案例分析：D 组的真需求

3.3 豪猪效应：人际关系的边界

- ✓ 案例分析：A 君该如何跟领导配合工作？

4. 一个公式，帮你搞定职场人际关系管理

【学员收获】

- 人际关系&五大“命轮”
- 职场关系三原则
- 学习并尝试应用心理学概念：同理心、阿喀琉斯效应、豪猪效应



心理学 1.0-心理学与人际洞察： 理解自我与他人的深层逻辑

公开课课纲

- 动机理论及绩效模型

第四单元 重塑与发展

1. 职场人格

1.1 趣味测试：你认为你在哪个位置？

1.2 奥尔波特人格特质论

- ✓ 五种优秀人格品质

- ✓ 案例分析：如果你是小唐的上司，你愿意提拔她成为一名管理者吗？

2. 心理动力

2.1 荣格学说与 MBTI

- ✓ 测测你的内在心理动力

2.2 找到自优势：你是如此优秀

3. 人脉关系

- ✓ 人际关系基本盘

- ✓ 人脉拓展：做好三件事

- ✓ 职场晋升的三维人际

4. 生涯发展的科学心智

- ✓ 问题解决方案：世间不缺好答案

【学员收获】

- 奥尔波特人格特质论
- 心理动力
- 结构洞原理
- 现场学员问题解决

【特别说明】

1. 课程全过程以【理论、案例、讨论、测评】等互动教学手段为主，辅以讲师的【引导、启发】，鼓励学员积极参与投入其中，以【共创】形式完成此次教学。
2. 内容及形式的具体展开，讲师则根据现场学员提现出的【真实需求】做相应的科学调整。



大纲教程内容（包括案例）设计会根据学员岗位（如：管理者/员工）背景进行调整。

讲师介绍：郑老师

- 强思企管特聘资深培训讲师/咨询顾问
- 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师
- 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

专业背景：

部分专业证书



心理咨询二级



OH卡执行师



国际培训师

- 35 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。



心理学 1.0-心理学与人际洞察： 理解自我与他人的深层逻辑

公开课课纲

- 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、职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及管理概念，深入浅出，领悟并应用。

讲师主要产品：

职场效能系列：

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/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



心理学 1.0-心理学与人际洞察： 理解自我与他人的深层逻辑

公开课课纲

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

