

心理学 2.0-心理韧性与幸福力： 应对时代压力的积极心理学

公开课课纲

培训时间/地点：2026 年 7 月 30 ~ 31 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：

有人说，世界已经从 VUCA 迈向 BANI，焦虑泛滥，除了内卷与躺平，又能如何？

确实，环境中充满各种不确定的且异变的因素，加之前几年我们遭受了前所未有的疫情的影响、近期的某些资源短缺、政治局势的不确定变化、各种各样难辨真假的信息、相对通缩的经济环境都让我们感到了前所谓的压力。在很多人的心理，特别是情绪方面，产生了一些自己都难以理解难以调控的变化。而最让人不愿意见到的是，当我们处于一个负面情绪中不能自拔或管理它时，影响的不仅仅是自己的生活品质，还有人际关系。如何摆脱并调控我们的负性情绪，增强心理韧性，以应对 BANI 时代特有的变化呢？

本课程主要面对职场及生活中常见的问题，尤其是“内卷”“躺平”等情绪消极、人员工作不积极、团队绩效无法提升等状况而展开，帮助学员掌握一套“管理压力处理情绪”“提升认知功能”，面对各种挑战“增强心理韧性”的方法，从而提升内在能量，积极生活，拥有赢得幸福的能力。

课程执行：

- (1) 通过学习积极心理学和有关心理韧性的相关理念，重新认知自己目前面临的困境和挑战；
- (2) 通过相应的心理测评，明晰【自我价值与定位】
- (3) 学习科学的【压力与情绪管理工具】，拥有【阳光心态】，充分挖掘自身潜力，能正确认知自己面临的挑战。
- (4) 结合已有的知识体系，在工作与生活中，通过【不断解决问题】的过程中，抓住机遇提升自己，积极发挥向上【辅佐力】，自我【驱动力】，以及同事间的【支持力】，同时增进家庭亲密。

课程重点：

1. 心理韧性：其根本宗旨在于建立起积极的信念，因为信念是所有奇迹的萌发点，所有的成功者最初都是从一个小小的信念开始的。
2. 积极心理学：是心理学领域的一场革命，主张心理学应对普通人如何在良好的条件下更好地发展、生活、具有天赋的人如何使其潜能得到充分地发挥等方面进行大量的研究。



心理学 2.0-心理韧性与幸福力： 应对时代压力的积极心理学

公开课课纲

课程内容模型：



课程模型及工具：



参训对象：

所有想要认识和提升自我的人士

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。

课程大纲：

第一单元 关键要义概述

1. 【导入】为什么我们现在越来越不容易快乐了？
 - ✓ VUCA 与 BANI：情境分析时代、行业、个体
2. 时代发展的产物：积极心理学
 - ✓ 积极心理学与心理韧性
3. 我们为什么需要心理韧性
 - ✓ 心理韧性的 4C 模式



心理学 2.0-心理韧性与幸福力： 应对时代压力的积极心理学

公开课课纲

✓ 【简单测评】你的心理韧性指数

4. 适应 BANI，理性乐观

【学员收获】

- 了解 BANI 时代到来对个体和组织的影响；
- 了解“积极心理学”、“心理韧性”等重要概念；
- 了解心理韧性的 4C 模型，做好提升正能量的准备。
- 了解自己的心理韧性指数

第二单元 挑战：自我情绪管理

1. 为什么人最大的敌人是自己？

✓ 压力管理的关键是自我身心管理

✓ 【简单压力指数测试】

2. 模型分析：为什么压力管理绕不开情绪管理

✓ 压力的背后是情绪，那情绪的背后是什么？（含 SAS 测评）

✓ 【视频案例】为什么如此激动的她，会被医生的一句话顷刻间安定？对你的启示是什么？

3. 情绪内涵

- ✓ 小组互动：你看到的是什么（引导工具 OH 卡）
- ✓ 艾利斯教授 ABC 理论：下雨天的反应
- ✓ 案例故事：三个人的“蜘蛛”
- ✓ 头脑风暴：职场及生活中常见的心智模式案例分析

4. 情绪管理 ETA

✓ 案例讨论：你能说出她为什么总能拿到月度销冠吗？

【学员收获】

- 了解压力&情绪的心理学涵义；
- 了解自己目前的压力来源及应对模式
- 压力-情绪反应模型
- 自我情绪的管理的方法



第三单元 调控：责任为纲

1. 责任的科学定义

✓ 【适职测试】你会如何应对会议中来自领导的批评？

2. 人格四因素：职场“人设”。

✓ 一个人的职业发展的关键：职业素养化

✓ 三叶草模型：帮助你厘清你的职业定位

✓ 自信的力量：应用“小步子原理”提升自信

3. 调控自我的真正内涵（含工具）

✓ 案例：因为工作失误，领导对我态度很冷淡，我该怎么办？

✓ 案例：工作压力大，怎么避免把不好的情绪带回家？

✓ 案例：我的上司控制欲很强，没有安全感，我该如何与之相处？

✓ 案例：我的领导能力很强，但是脾气大，总是出口伤人，我真的想辞职不干，但现在工作难找，我该怎么办？

✓ 案例：做事时被打断，很容易暴怒，自己也知道不好，但总改不过来，怎么办？

✓ 案例：我一生气就会激动得手脚发抖，话也说不出，怎么办？

✓ 案例：总觉得自己心理压力大，怎么办？

✓ 案例：我不喜欢现在的工作，但又害怕欢乐好不如现在这份，我该怎么办？

✓ 案例：总是无法达成目标，经常半途而废，觉得自己缺乏意志力，只想躺平算了，怎么办？

【学员收获】

- 作为职场人应有的心理特质
- 职场常见的压力问题管理工具
- 自信与自我效能
- “小步子原理”：撸起袖子加油干

第四单元 幸福：积极心理学

1. 积极心理学研究核心

✓ 什么是幸福：PERMA 模型



心理学 2.0-心理韧性与幸福力： 应对时代压力的积极心理学

公开课课纲

✓ 【心理测评】你的幸福指数

2. 如何建立幸福感

- ✓ 积极情绪：相由心生-你的世界你决定
- ✓ 投入：创建心流，体验自我价值感
- ✓ 人际关系：关系决定命运-职场关系维护的重要性
- ✓ 意义感：清楚知道自己为谁工作
- ✓ 成就感：科学的职场心智模式-着力四个维度，有效展现并提升自己

3. 我的未来不是梦

- ✓ OH 卡互动：我的未来，以及我会如何走向未来

HAPPY ENDING：现场问题解决 OR 谈话棒

【特别说明】

1. 大纲中的蓝色字体是【测评】；橙色字体部分是【案例分析】，这个部分呈现的内容，仅供意图参加培训的学员参考；现场课堂讨论，将根据学员的实际需要和实际问题，进行设置和教学分享。
2. 课程培训方式除必要的【理论讲授】外，以【案例教学】为主，辅以【讨论、测评、OH 卡】等互动手段，加之讲师的【引导、启发】，鼓励学员积极参与、投入教学活动全过程。

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



心理学 2.0-心理韧性与幸福力： 应对时代压力的积极心理学

公开课课纲

- 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

专业背景：

部分专业证书



- 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，还亲身进入海上孤岛，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；



心理学 2.0-心理韧性与幸福力： 应对时代压力的积极心理学

公开课课纲

➤ 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

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、



心理学 2.0-心理韧性与幸福力： 应对时代压力的积极心理学

公开课课纲

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

