
管 理 心 理 学

职 业 经 理 人 心 理 素 养 提 升

讲 师：孙 阳



深圳市职业经理人发展研究会
SHENZHEN ACADEMY OF PROFESSIONAL MANAGERS



深圳市职业经理人发展研究会
SHENZHEN ACADEMY OF PROFESSIONAL MANAGERS

你知道吗?

**职业经理人是
心理问题
高发人群!**



深圳市职业经理人发展研究会
SHENZHEN ACADEMY OF PROFESSIONAL MANAGERS

其实，
快乐与成就
并不矛盾！





目录 CONTENT

- 个体心理管理
- 人际关系心理管理



深圳市职业经理人发展研究会
SHENZHEN ACADEMY OF PROFESSIONAL MANAGERS

PART 01

个体心理管理



情绪管理

1 负面情绪从何而来

2 如何纾解负面情绪



深圳市职业经理人发展研究会
SHENZHEN ACADEMY OF PROFESSIONAL MANAGERS

负面情绪是心理问题的表象和入口





情绪的底层逻辑

事件

情绪



深圳市职业经理人发展研究会
SHENZHEN ACADEMY OF PROFESSIONAL MANAGERS



改变看法就可以修正负面情绪



深圳市职业经理人发展研究会
SHENZHEN ACADEMY OF PROFESSIONAL MANAGERS

请勇敢地面对自己最“**真实**”的那一面





深圳市职业经理人发展研究会
SHENZHEN ACADEMY OF PROFESSIONAL MANAGERS

越贴近“人性”，越有可能撬动人心





“成年人” 心理

1 注意 边界

2 克服 偏执



深圳市职业经理人发展研究会
SHENZHEN ACADEMY OF PROFESSIONAL MANAGERS

边界清晰是最基本的职业化素养



如何得体地拒绝别人：**VAR**原则

- Validate
- Assert
- Reinforce



“No” 也许会让别人不高兴，
但会给你自由。



“成年人” 心理

1 保持 边界

2 克服 偏执



你有没有过类似的“**想不通**”

- 我跟他反反复复交代了几十遍，为什么他还会做错？
- 明明是他错了，他为什么就是不肯承认错误？
- 都说付出必然有回报，为什么我付出了那么多，却什么都没得到？



克服 偏执

“应该” \neq “一定”

PART 02

人际关系 心理管理



深圳市职业经理人发展研究会
SHENZHEN ACADEMY OF PROFESSIONAL MANAGERS



识别“攻击性”

1 人类的天性：攻击性

2 客观认识和应对攻击性



深圳市职业经理人发展研究会
SHENZHEN ACADEMY OF PROFESSIONAL MANAGERS

莫名其妙又把人得罪
了，我都不知道为啥

.....

我觉得我挺友善的，
可是很多人不喜欢我

.....

人跟人相处为什么这么难



深圳市职业经理人发展研究会
SHENZHEN ACADEMY OF PROFESSIONAL MANAGERS

“**隐蔽**”的攻击性



深圳市职业经理人发展研究会
SHENZHEN ACADEMY OF PROFESSIONAL MANAGERS

如沐春风 & 如履薄冰



善用 沟通



有效倾听



同理心



赞美



深圳市职业经理人发展研究会
SHENZHEN ACADEMY OF PROFESSIONAL MANAGERS

倾听代表的是**尊重**和**欣赏**



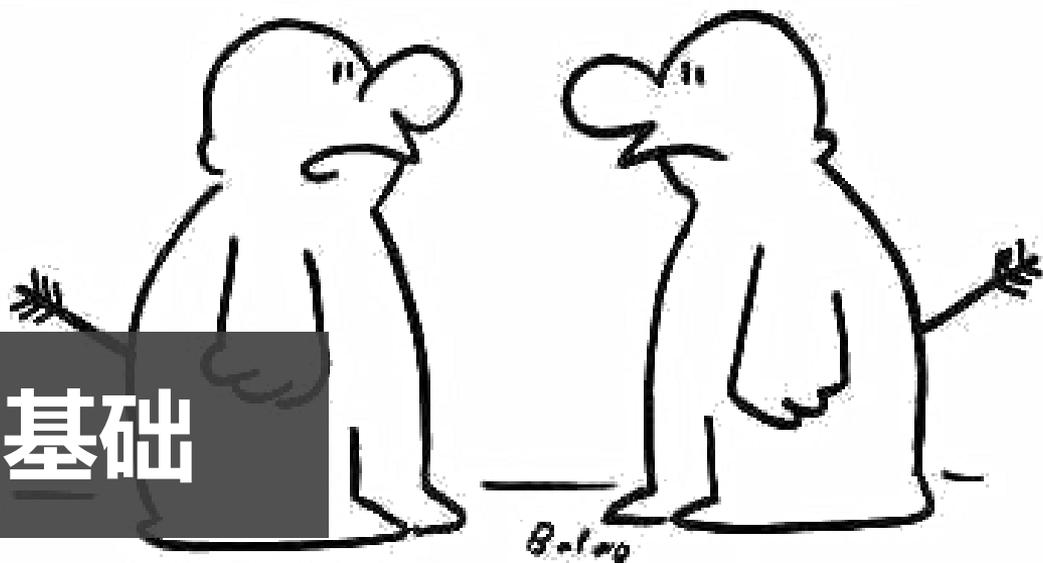


倾听的基本礼仪

- 目光接触
- 身体反应
- 恰当的反应



同理心是情商的基础



"I know exactly how you feel."



深圳市职业经理人发展研究会
SHENZHEN ACADEMY OF PROFESSIONAL MANAGERS

赞美是最高级别的**认同感**





FFC原则

- Feeling
- Fact
- Compare



深圳市职业经理人发展研究会
SHENZHEN ACADEMY OF PROFESSIONAL MANAGERS

THANKS



能陪伴多久的女人。



我对于这堂课的复盘

1、我的收获：

2、结合工作的反思：

3、接下来的行动：