广州市职工职业
素养提升百堂课程送基层活动

暨南大学

Accredited by Association of MBAs | 暨南大學 JINAN UNIVERSIT | EDP 高级管理人员培训

成立于1906年的暨南大学不但是中国历史最悠久的大学之一，
而且在中国高等教育的历史上扮演着一个独一无二的角色：

- *华侨最高学府*
- *第一所招收海外留学生的大学*
- *全中国海外学生最多的大学*
- *第一所春秋两季招生的大学*
- *广州、珠海、深圳5个校区，25个学院*

暨南大学管理学院

Accredited by Association of MBAs | 暨南大學 JINAN UNIVERSIT | EDP 高级管理人员培训

“始有暨南，便有商科”，暨南大学是我国最早开展商科教育的国立高等学府之一。

建国以后，暨南大学管理学科得到不断发展。

-1998年，学校整合工商管理、公共行政管理和管理科学与工程等学科的资源，成立了管理学院，使暨南大学管理学科的优势得到了充分的发挥。

- *源远流长：1918年即成立商业特科，1924年便有会计系、工商管理系*
- *学科全面：2个一级学科博士点，6个二级学科博士点，在校生6000人*
- *桃李芬芳：已培养MBA\EMBA学生近5000人，政、商、学各界优秀人才辈出*

暨南大学EDP

Accredited by Association of MBAs | 暨南大學 JINAN UNIVERSIT | EDP 高级管理人员培训

EDP（高层管理者培训与发展中心），为满足高层管理者的知识需求而设立的非学位教育项目，与学历教育相比，更具针对性与灵活性，强调终身学习！

暨大管院EDP中心自2007年成立以来，已为全国各地政府、企事业单位的高层、中层管理人员和后备干部开设各类培训班近百期，培训学员2万多名，汇聚了政商界的精英人脉。

EDP项目一：企业内训

培训特点：根据自身的行业特点和发展状况而“量身定制”；

培训对象：企事业单位、政府中高层管理人员；

课程设置：授课老师、课程内容、教学方式均依据其培训需求灵活设置；

培训目标：培养具有前瞻精神、商业智慧、全球视野和人文关怀的复合型领导者，为组织发展提供领导思维、创新知识和前沿理念，推动组织和个人的不断进步，实现组织和个人的双重发展。

EDP项目二公开课

- DBA工商管理博士班
- 总裁高级研修班
- MBA职业经理人研修班
- 财务总监研修班
- 国学经典研修班
- 资本运营战略总裁班
- Top-Emba校友高级研修班

广州市职工职业素养提升百堂课程送基层活动

团队心理管理策略之——

构建职场和谐人际关系的八个心理密码

何 立 博士 副教授

E-mail：13808819199@163.com

何 立

- **广东省人力资源研究会副秘书长**
- **广东外语外贸大学应用心理学系副教授**
- **暨南大学企业管理博士，应用心理学硕士**
- **全国人才专业能力测评EAP高级讲师**
- **人力资源管理师，企业培训师，人才测评师**
- **恒缘心理机构、静渊道朴工作室首席管理心理学顾问**
- **曾任广州恒缘企业管理顾问公司副总经理、保利地产总部招聘与绩效经理**

主要致力于：

岗位管理、绩效管理
薪酬管理、管理心理学
人才测评、EAP的咨询服务

曾主持：

广东移动、广西移动、粤电集团、广百集团、广州港集团、顺德水业、广东华建集团、广新海事重工等20余家企业人力资源管理、人才测评等咨询项目

密码 I

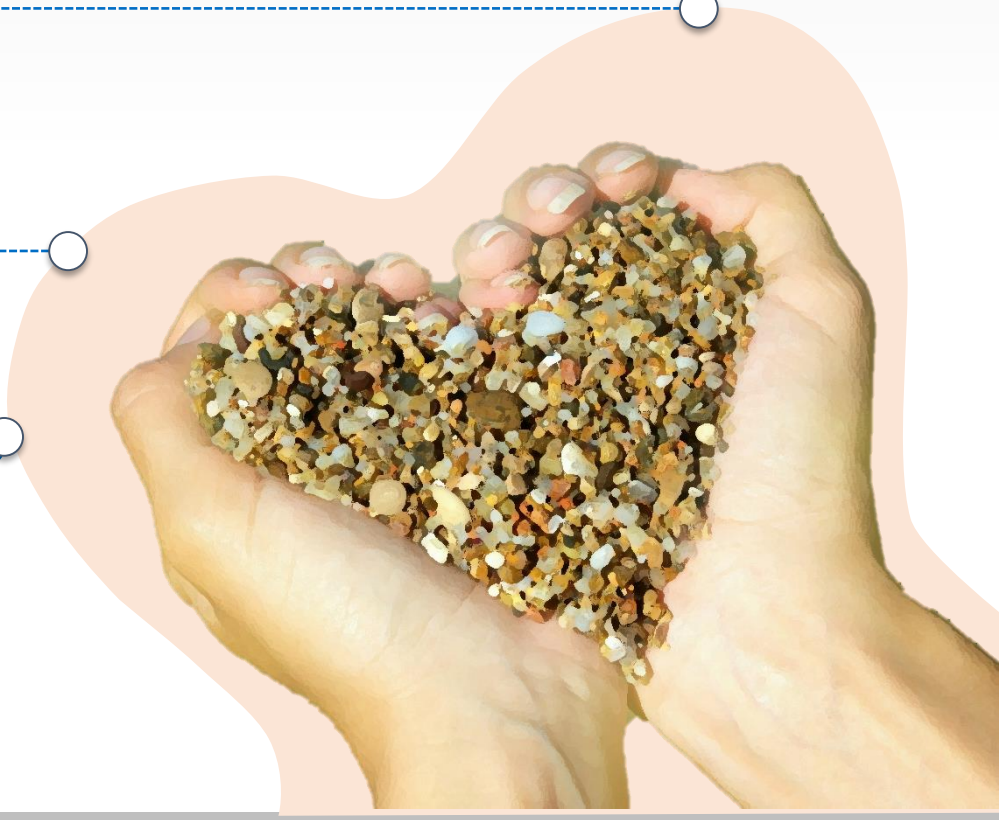
善意

第一原则

与人为善为第一原则，也要防有人来者不善

用自己的**善意**照亮别人

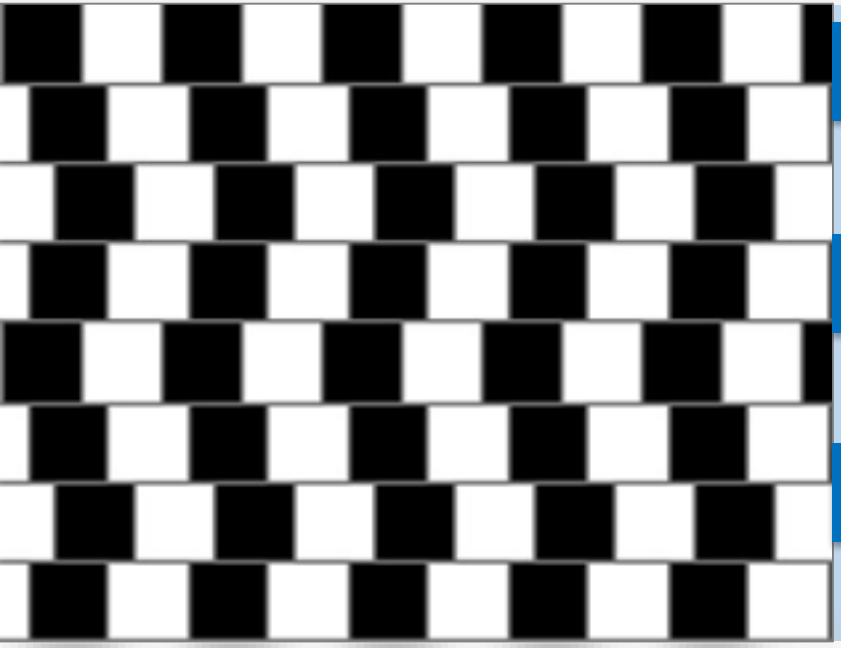
包容、理解、**悦纳**



密码 I

善意

理解人的自我价值保护“坏”习惯



自我服务偏差

表扬自己的良好行为，推卸不好的行为

有色眼镜偏差

喜欢选择性记忆能证实已有观点的信息

晕轮效应偏差

以偏概全，一美遮百丑

密码 I

善意 产生的原因

助人行为通常有隐蔽的**个人利益**

社会交换原因

社会规范中的**互惠互助**要求

社会责任规范原因

保护家族、后代、延续基因的需要

进化心理原因

密码 2

简单

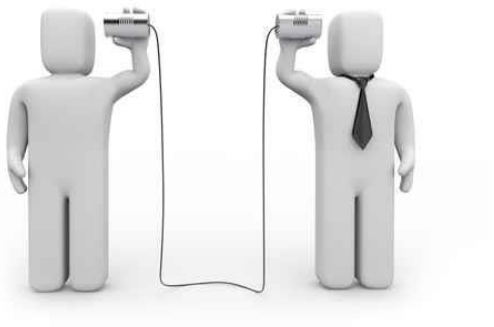
- 运用之妙，存乎一心
- 通过心理暗示强化真诚

密码 2

简单

自己的真诚很重要

- 你很简单，别人也会很简单
- **我们周围的人际关系，都是我们自己内心世界向外投射的产物**
- 移情很重要，要多为别人作换位思考



密码 3

个性品质

- 用你的阳光照亮他人
- 优秀并有度的才能
- 良好仪表的吸引力
- 积极的个性品质

密码 3

个性品质

人际吸引的条件：个人特征

人希望自己周围的人有很好的才能，有一个令人愉快的人际交往条件

如果他人具有一种超凡的才能，自己又会感到一种压力。因此，才能与被喜欢的程度，只在一定限度内成正比

个人特征1：优秀并有度的才能

密码 3

个性品质

人际吸引的条件：个人特征

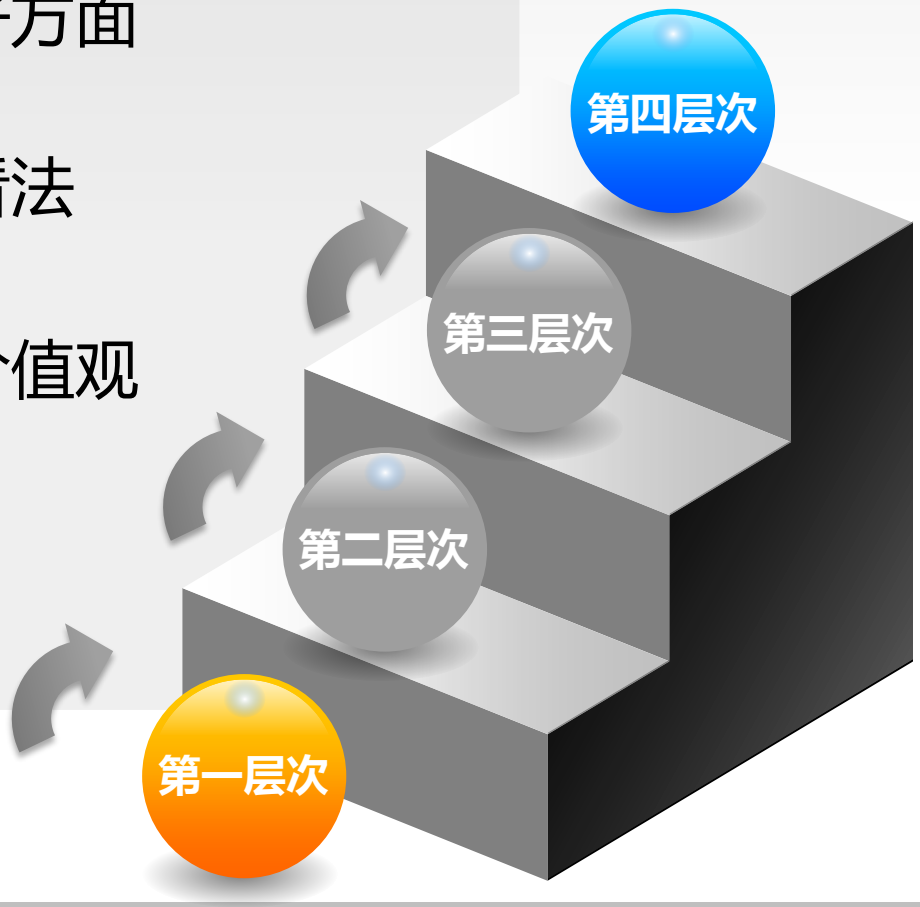
个人特征2：最积极品质

真诚、理解、忠诚、可信、智慧、热情、善良、快乐、幽默、开朗等

密码 1

自我暴露 四个层次

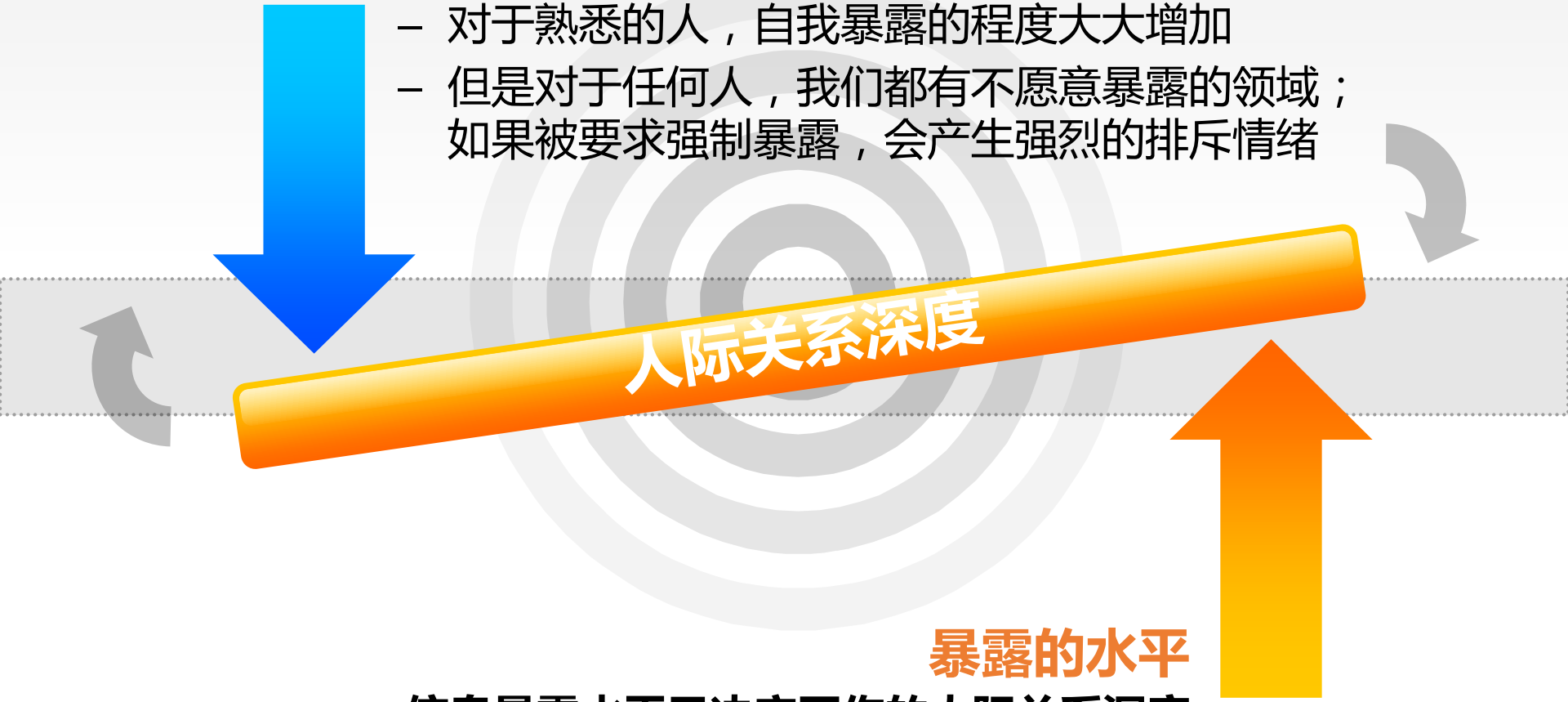
- 第一层次：兴趣爱好方面
- 第二层次：态度与看法
- 第三层次：情感与价值观
- 第四层次：隐私



密码 1

自我暴露 人际关系的深度

- **暴露的深度**
  - 对于熟悉的人，自我暴露的程度大大增加
  - 但是对于任何人，我们都有不愿意暴露的领域；如果被要求强制暴露，会产生强烈的排斥情绪



信息暴露水平又决定了你的人际关系深度

密码 5

交换

人际关系的本质

“情感的社会交换”

密码 5

交换

人际交往的功利原则

人际交往的本质：社会交换

密码 5

交换

人际交往的交互原则

共同的倾向

我们希望别人能够承认自己的价值，被支持、被接纳、被喜欢

人际关系的基础

相互的重视
支持与喜欢

原因分析

保持心理平衡的需要

我们应当首先肯定、支持、喜爱他人，保持在人际关系中的主动地位

密码 5

交换

人际吸引的条件

A 相似

- 共同的态度、信仰、价值观和兴趣
- 共同的语言、出生地、家乡
- 共同的文化、宗教、民族、背景
- 共同的教育水平、年龄、职业、社会阶层
- 共同的身高、体重、居住地

互补 B

双方的需要和满足途径成为互补关系时 –

其他人的特点正是一个人渴望得到的 –

婚姻关系 –

密码 6

反击

侵犯 是人类的遗传本能

赢得别人的**尊重**，需要与人为善，也需要亮剑

反击的目的不是打败对方，而是建立一种均衡态势

密码 6

反击

侵犯原因：本能论

侵犯是基因遗传的一种结果

- 侵犯是男人从祖先处继承得来的一种心理机制
- 侵犯提高了基因在下一代中传递的概率
- 侵犯在获得资源、抵抗攻击、消灭竞争者、防止配偶不忠方面，是一种有效的策略
- 基因起到重要的作用

挫折与侵犯之间有着较为直接的关系

- 挫折越大，侵犯越可能发生
- 侵犯的发生受到外部诱因的影响
- 侵犯包括外向侵犯（攻击他人）和内向侵犯（攻击自己）

密码 7

担当

1. 主动承担人际交往的模糊责任
2. 主动地付出，达到有利于己的不平衡
3. 没有面子问题，也不计较个人小的得失
4. 因为人际交往遵循“平衡”法则

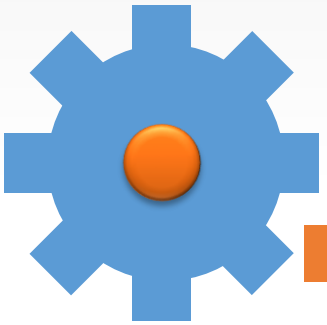
密码 7

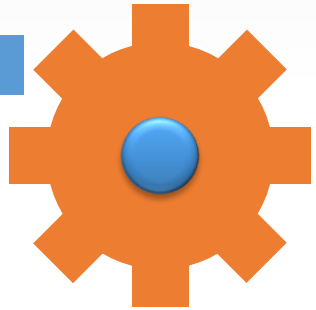
担当

非权力影响力的构成

领导者付出更多个人资源，较少获得个人利益，因此行为具有很大的感召力

付 出





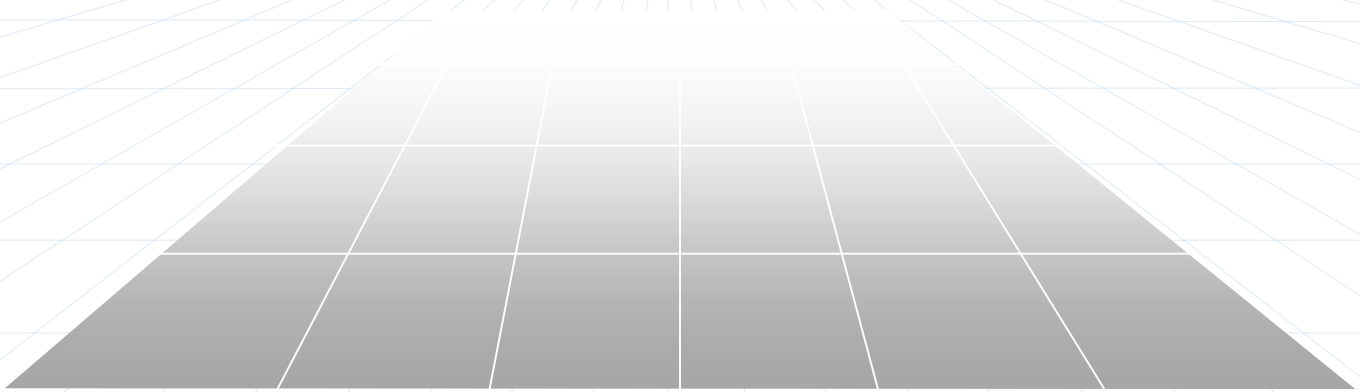
多付少收

在领导关系中，领导者影响了下属的行为和心理，因此是“收入者”，被领导者是“付出者”，因而是不平衡的。

密码 8

角色

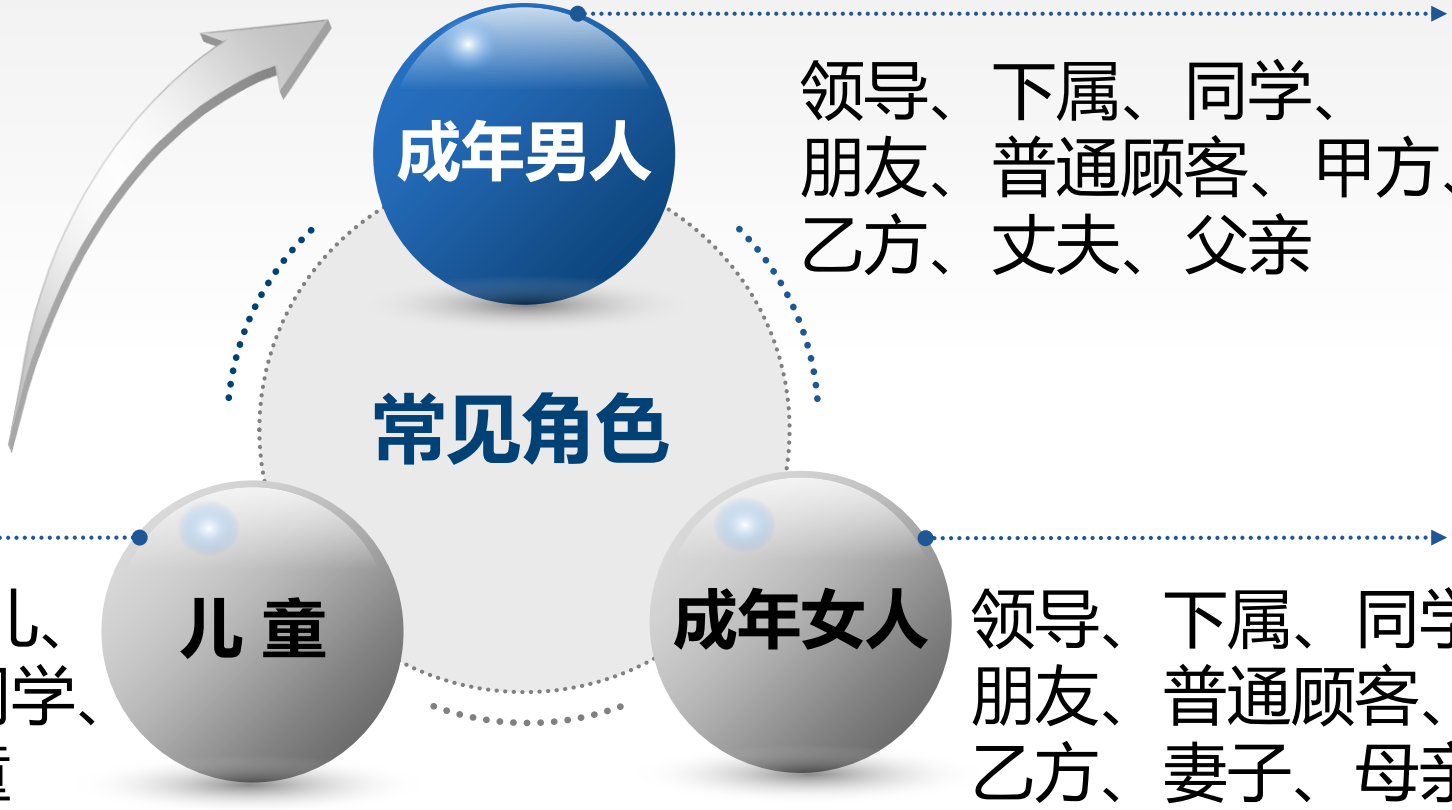
选对角色，入戏就很容易



密码 8

角色

我们常见的角色



密码 8

角色 PAC人际交往理论

“父母”状态

·**权威感、优越感、独断专行，**通常表现为统治、训斥、责骂等家长制作风。

- “你应该…” “你不能……” ，“ 你必须……

“小孩”状态

·象婴幼儿般冲动，任性，表现为服从或任人摆布。遇事畏缩，感情用事，喜怒无常，不加考虑。

· “我猜想……” ，“我不知道……” 、 “随你便”

“成人”状态

·注重事实根据，善于进行客观分析；**待人处事理智、客观、冷静，**尊重别人。

- “我个人的想法是……” 、 “我的建议是……”

谢谢聆听

心在一起　我们更快乐

何立博士精品课程

版权课程：6H团队心理管理策略与实务——管理人心与征服人心（2天）

版权课程：带团队的心理管理策略与艺术（1天）

版权课程：直达人心的高效沟通——焦点解决式沟通与催眠式沟通（1天）

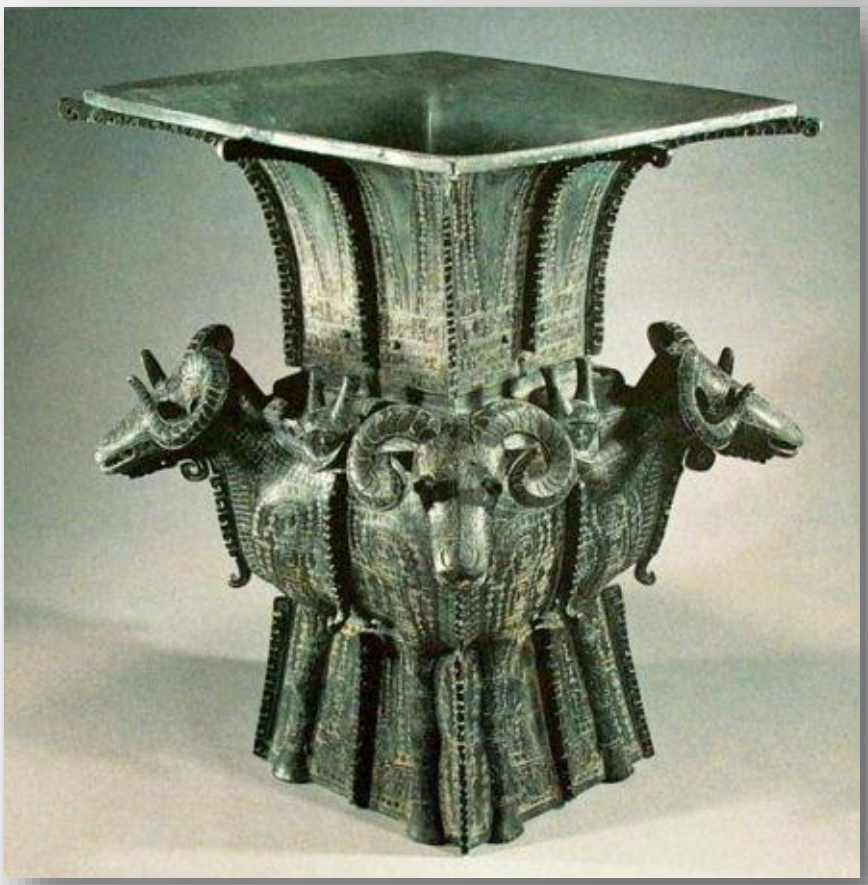
精品课程：选聘的识人之道——人才测评技术实战与演练（1-2天）

精品课程：压力管理四招致胜——从压力管理到精力管理（半天）

精品课程：高效激励八步法——如何最大限度激励员工伙伴（半天）

精品讲座：构建和谐职场人际关系的八个心理密码（半天）

精雕细琢

静渊道朴心理工作室的

工匠精神