

课程名称	心理、情商及修炼		
课程类型	职业技能类	适用专业	不限专业
学分	1	周学时	3
主讲教师	潘永亮	职称	副教授
授课方式	专题讲座与实务训练	考核方式	论文报告

课程目标及要求

一是认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。二是能妥善管理自己的情绪。即能调控自己。三是自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。四是认知他人的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础。五是人际关系的管理，即领导和管理能力就是智力因素以外的一切内容。关心和同情别人，表达和理解情感，控制情感，自尊、自信、有独立性，适应能力强，能维系融洽的人际关系，能够受到人的喜爱，坚持不懈，坚韧不拔，勇敢、善良等。

课程内容简介

健康的心理与良好的情商是一种很重要的能力，有了这种能力，就可以准确觉察、评价和表达情绪；就可以接近并产生感情，从而促进思维；就可以调节情绪，从而帮助情绪和智力发展。而这种能力的运用，则是一门人生艺术。只要生活在这个世界上，就不可避免的会产生一些情绪体验，相信我们每个人都有过莫名其妙被某种情绪侵袭的经验。这些情绪体验不仅仅指积极的情绪体验，也包括消极的情绪体验。也就是说，并不是所有的情绪都是对人的行为有利的。因此，认识情绪，进而管理情绪，已经受到越来越多的关注。

课程设置根据研究生的情商及心理特点，既有课堂讲授，又有相关的测试及心理短片介绍，有针对性地带领学生去探秘情商、驾驭好自己的情绪、读懂他人的情绪、享受高品质的人生；同时，训练、提高情商帮助研究生优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进研究生全面素质的提高。