

《秘书情绪管理》课程设计

1 课程基本信息

课程编码	z09100548	课程类型	理论 ☐	实践 ☐	理论+实践 ☒
总学时	32	实践学时	16	学分	2
适应对象	高职高专				
适用专业	文秘专业				
先修课程	《大学生心理健康》				
后续课程	《现代企业文化》				
编写教师	李长虹	编写时间	2022 年 6 月		
院（部）审批	公共服务学院	审批时间	2022 年 6 月		

2 课程定位

《秘书情绪管理》课程是在美育教学理念下，开设的一门针对文秘专业学生的心理素养的课程。主要培养文秘专业学生的自我情绪调节能力和压力应对能力。

通过学习本课程的学习，学生能够学习到基本的情绪作用的原理，了解自身情绪的特点，觉知情绪的变化，应对特定情绪和压力的技巧等，以便能更好地胜任文秘工作岗位。

3 课程能力标准要求

3.1 知识要求

- 3.1.1 掌握情绪的发生与作用的原理；
- 3.1.2 掌握各种情绪的名词以及相应的解释；
- 3.1.3 掌握经典的情绪效应

3.2.能力要求

- 3.2.1 能对自己的情绪体验，用情绪的名词进行概括和描述；
- 3.2.2 能感受自己当下的情绪，并用言语、图画等表达呈现；
- 3.2.3 能在人际关系中，觉察自己的情绪反应，包括情绪的变化、情绪带来的思绪念头、身体的反应等；

3.2.4 能在人际沟通中体会对方的情绪感受。恰当表达自己的情绪感受

3.2.5 掌握自我的情绪管理技巧；

3.2.6 掌握压力与挫折情境中的情绪应对

3.3 素质要求

3.3.1 能了解自己情绪反应的特点并对自己的情绪变化有体会和理解；

3.3.2 能在日常生活中理解、思考、体会自己的各种负面情绪感受，而非有了情绪立即付诸行动。

4 知识体系(思维导图、知识要点)

序号	项目（能力单元）名称	讲授（学时）	实践（学时）
1	秘书工作的情绪心智化	1	1
2	觉知秘书的各种情绪	1	1
3	提升秘书积极情绪	1	1
4	应对秘书消极情绪	1	1
5	工作中的愤怒情绪管理	1	1
6	秘书的工作情绪劳动	1	1
7	情绪的踢猫效应	1	1
8	正念情绪觉知练习	1	1
9	情绪调节的放松练习	1	1
10	抚平客户情绪的沟通练习	1	1
11	工作情绪分化与边界意识	1	1
12	秘书压力的识别与调试	1	1
13	觉察工作情绪的投射性认同	1	1

5 课程主要内容

(一) 教学任务描述

项目（能力单元）一	了解什么是情绪
教学目的描述	认识情绪的基本发生和作用的原理
教学重点与难点	认识到经常左右自己情绪的信念
教学时数	4
教学任务内容和要求	情绪 ABC 理论，情绪 ABCDEF 疗法
建议教学方法与手段	情绪的表达，情绪的日记书写
教师注意事项	留意个别有情感创伤的学生的的情绪反应

学习资源	媒体资料，情绪管理相关书籍
------	---------------

项目（能力单元）二	认识各种情绪
教学目的描述	学生能了解自己对各种情绪的体验和反应
教学重点与难点	对自我复杂情绪的理解和接受
教学时数	4
教学任务内容和要求	情绪认识和辨识
建议教学方法与手段	以温度计强度归类情绪、模仿情绪体验、找出相对和相似的情绪
教师注意事项	对抑郁、焦虑、恐惧情绪的解释
学习资源	情绪投射卡片

6 课程考核

（一）能力测试的方法与手段

序号	能力单元名称	测试的方法与手段			
		鉴定要求	采用方法	鉴定人	鉴定地点
1	情绪原理的理解	分析事件	自身经历的解读	任课老师	课室
2	情绪的辨识	具体情绪的解读	抽情绪卡片回答问题	任课老师	课室
3	情绪的觉知	情绪日记	观察一波情绪的过程并记录	任课老师	课室
4	情绪的表达	绘制情绪画作	“曼陀罗”情绪表达	任课老师	课室
5	压力管理	管理自身的压力	回忆自身的短期和长期压力应对	任课老师	课室
6	挫折管理	对挫折的自我觉知	回忆过往的挫折经历	任课老师	课室

（一）课程成绩评价办法

在课程成绩评价方法上，注重全面考察文秘专业学生的学习状况，启发学生的学习兴趣，激励学生学习热情，促进学生的可持续发展。

对文秘专业学生学习的评价，既关注学生知识与技能的理解和掌握，更要

关注他们情感与态度的形成和发展；既关注学生学习的结果，更要关注他们在学习过程中的变化和发展。评价的手段和形式应多样化，要将过程评价与结果评价相结合，定性与定量相结合，充分关注学生的个性差异，发挥评价的启发激励作用，增强学生的自信心，提高学生的实际应用技能。教师要善于利用评价所提供的大量信息，适时调整和改善教学过程。

总评成绩=实践考核（60%） +试卷考核（40%）

7 教学资源配置

7.1 主教材

《自我管理能力训练教程》，张延程、杨显东等编著，中国人民大学出版社，2011-2-1 出版

7.2 参考资料

7.2.1 《情绪心理学》[陈少华](#) 暨南大学出版社 2008-8-1

7.2.2 《情绪心理学——北京大学心理学教材》[孟昭兰](#) [北京大学出版社](#)
2005-3-1

7.2.3 《不做情绪的奴隶》[吴娟瑜](#) [北京大学出版社](#) 2005-3-1

7.2.4 《如何管理你的情绪》[李壬杰](#) [中国致公出版社](#) 2008-5-1

7.3 主要设备与设施

多媒体课室、心理测验的量表和工具

8 教师要求

8.1 具心理学相关专业背景的教师；

8.2 参加过心理咨询师培训获得咨询师资格的教师。