

# 《阳光心态及人际关系处理技巧》

## 课程大纲

### 第一部分：阳光心态

#### 一、阳光心态的重要性

- 1、从富士康“十三连跳”看阳光心态的重要性；
- 2、从过桥实验看心态对能力的影响；  
扩展：从心态与能力，看职业人的四个维度；  
讨论：你是哪种职业人？
- 3、从“死囚实验”看心态对心理的影响；  
讨论：今天，你“变态”了吗？
- 4、结论：快乐，是一种选择的具体解读。

#### 二、职业人应具备的心态

##### 1、阳光的人生态度

- (1) 对自己充满信心；  
★ 自信的力量——相信我一定能成功；
- (2) 对未来充满希望  
★ “这也会过去”的正确解读；  
★ 我的未来不是梦
- (3) 对生活充满目标  
★ 目标对人生的作用；  
★ 做好目标管理  
互动：你的目标是什么？
- (4) 对工作充满激情  
★ 简单的幸福定义——你幸福吗？  
★ 爱情和婚姻的区别——你是如何认识爱情和婚姻的；  
★ 事业和工作的区别——你如何看待自己的工作？  
讨论：如何正确认识自己的工作？

##### 2、积极的工作态度

- (1) 敬业的心态：职业人的核心准则；
- (2) 自发的心态：积极主动的工作；

- (3) 主人的心态：为自己工作；
- (4) 使命的心态：为你的工作赋予含义；

### 3、宽容的待人态度

中国人的智慧，你真的理解了么？

- (1) 静坐当思自己过，闲谈莫论他人非；
  - ★ “慎独”与“自省”，你真的做到了吗？
  - ★ 对待流言的“四不”
- (2) 敬君子方显有德，怕小人不是无能；
  - ★ 什么是君子，何谓小人？
  - ★ 如何对待君子和小人？
- (3) 能吃苦方为有志之士，肯吃亏不是痴人；
  - ★ 命运和人生是公平的么？
  - ★ “吃亏是福”的正确解读；
- (4) 退一步天高地阔，让三分心平气和。
  - ★ “六尺巷”的神奇魔力；
  - ★ 青城山对联的正确解读；
- (5) 总结：严以律己，宽以待人

苏东坡和佛印的故事对后人的启示。

### 4、感恩的生活态度。

观点：1、弱智多祈求，强者思感恩；

观点：2、感恩不是为了报恩，而是为了心怀感激。

- (1) 对企业感恩：提供平台、工作机会、丰厚待遇、拓展关系…
- (2) 对领导感恩：传授技能、认真指点、明确方向、承担风险；
- (3) 对同事感恩——无私协助、鼎力支持；
- (4) 对父母感恩——太阳光大，父母恩大。

互动 1：感恩分享：你的感恩故事

互动 2：在公司里，你还要感谢谁？

## 三、职业人如何树立阳光心态

- 1、调整心态，乐观自信——快乐，是一种选择

案例：你的镜子里有狮子么？

- 2、明确目标，坚持到底——坚持就是胜利

案例：人生，就应该像竹子一样

- 3、离开你的“舒适区”——挑战自我，成就人生  
案例：她凭什么可以成为著名讲师
- 4、把你的工作赋予意义——天生我才，必当大任  
案例：你也是个“石匠”
- 5、与工作谈一场恋爱——始于热爱，至于至善  
案例：30岁的房地产公司总经理成功之道
- 6、与富有激情的人交朋友——物以类聚，人以群分  
案例：你的成就，取决于你的朋友
- 7、学会热爱“麻烦”——吃一堑则长一智  
案例：你凭什么成长快
- 8、干一行，爱一行——三百六十行，行行出状元  
案例：我的“选择”
- 9、为你自己工作——“人不为己，天诛地灭”  
案例：芮成钢为何会成为阶下囚？
- 10、工作就是你的事业——在自己的岗位上创业

## 第二部分：人际关系处理技巧

### 一、人际关系的定义

### 二、人际关系的作用；

案例：孙悟空为什么能成为大师兄

案例：富士康是如何“堕落”的

### 三、如何与人建立良好的人际关系

### 四、维系良好的人际关系的六脉神剑

- 1、换位思考；
- 2、破除沟通障碍；
- 3、认真聆听；
- 4、善解人意；
- 5、了解自己；
- 6、驾驭自己的情绪；

### 五、改善人际关系的十大技巧

- 1、保留意见；
- 2、自我认知；
- 3、实事求是；

- 4、适应环境；
- 5、取长补短；
- 6、言简意赅；
- 7、谦虚谨慎；
- 8、绝不抱怨；
- 9、诚实守信；
- 10、目光远大。

## 六、人际交往的四项基本原则

- 1、充满自信，平等待人

案例：自信的力量

- 2、诚实守信，言行一致；

案例：90后第一CEO为什么被认为是“耍流氓”

- 3、互帮互助，互惠互利；

案例：李嘉诚为什么能成为华人首富；

- 4、严于律己，宽以待人

案例：宽容的人道路广

## 七、影响人际关系的七大因素

- 1、外表的吸引力

案例：首轮效应

- 2、态度的相似性；

- 3、需要的互补性；

- 4、情感的相悦性；

- 5、距离的远近

案例：近水楼台先得月？

- 6、正面互动频率；

思考：你可以给别人“正能量”么？

- 7、个性因素。

## 八、提高人格魅力的五大策略

- 1、自信

- 2、真诚；

案例：道歉真的有用么？

- 3、克制；

### 案例：远离社会垃圾人

- 4、信任；
- 5、热情。

## 九、人际交往的七大基本技能

- 1、主动而热情的对待别人；
- 2、对别人真诚地感兴趣
- 3、发现并真诚的赞美别人的优点；
- 4、注意人际关系的语言技巧；
- 5、行为规范和体态语言的正确运用；  
分享：职场体态语。
- 6、认知个人角色并流畅转换角色；
- 7、批评需注意艺术性。

## 十、处理好人际关系的六大技巧

- 1、让别人喜欢你。  
分享：如何让别人喜欢你
- 2、积极主动；  
案例：美好姻缘是如何错过的
- 3、理解对方；  
案例：你看问题够全面么
- 4、学会沟通；
- 5、学会倾听；  
案例：“我和我相恋五年的男/女朋友分手了”。。。
- 6、学会批评。  
分享：批评的艺术

## 十一、人际关系处理的十大黄金法则

- 1、换位思考，善解人意；
- 2、己所不欲勿施于人；
- 3、己所欲，推己及人；
- 4、没有免费的午餐；
- 5、永远不要忘记欣赏别人；
- 6、诚信待人；
- 7、宽容和包容；

8、不靠言语取悦别人，而靠行动取信别人；

9、雪中送炭，不要锦上添花；

10、以德报德，以直报怨。

## 十二、性格与人际关系处理