

---

# 《积极的心态》课程方案

课程研发/主讲：高思研

课程目标：

- 1、培养积极心态面对人生，掌握提升自身价值的方法；
- 2、正确的认识压力和情绪的产生，学会如何快乐的工作和生活。

课时安排：6小时（1天）

课程内容：

导入：心态决定成败——积极心态是成功的保障

## 一、建立一种积极的心态

1. 心态决定命运
2. 建立一个乐观的心态
3. 在绝望处抓住快乐
4. 你的心态平衡吗
5. 每天给自己一个希望
6. 不良心态解决方法
  - 化解不佳情绪六大法
  - 如何控制坏情绪
  - 稳定情绪小方法

## 二、用积极心态改变世界

1. 由弱者转为强者
2. 对你不公的原因何在
3. 要想改变世界就得改变自己
4. 你是天生的冠军
5. 描绘心中美丽的图景
6. 不良心态解决方法
  - 成功的 17 大原则
  - 如何才能在竞争中保持心理健康
  - 受挫后的心里对策

---

### 三、积极心态有助于事业成功

1. 良好心态环境助事业成功（例：成功的心态）
2. 让心情变得轻松（例：人事调动导致的心理问题）
3. 只要你有好心情
4. 面对竞争您准备好了吗
5. 不良心态解决方法
  - 怎样消除您的精神紧张
  - 怎样排除悲观情绪
  - 克服悲伤和情绪低落

### 四、积极心态有助于正确思考

1. 做事不能只凭推理
2. 同一问题不同结论
3. 愚昧无知与惰性
4. 不良心态解决方法
  - 心理成熟的十条标准
  - 心理衰老的表现

### 五、积极心态有助于身体健康

1. 生死一念之差
2. 对你的健康要有信心
3. 以良好心态为健康加码
4. 学会宣泄焦虑
5. 巅峰体验：心理健康的添加剂
6. 不良心态解决方法
  - 现代人的隐形杀手——心理疲劳
  - 怎样解除心理疲劳
  - 创造快乐六法

### 六、积极心态有助于挖掘潜力

1. 暗示的力量来自于自己
2. 心想事成
3. 心理现象是什么
4. 不良心态解决方法

---

- 心理障碍的运动疗法

- 克服心理障碍六法

## 七、积极心态有助于调解情绪

1. 做情绪的主人
2. 情绪的自我调节（案例：高情商的人是能调控自己情绪的人）
3. 克服神经质，调节自我情绪
4. 笑看天下几多愁
5. 不良心态解决方法
  - 用理性思维克服劣性情绪
  - 让你心情舒畅的七种方法

## 八、积极心态有助于远离失败

1. 远离失败（信仰）
2. 学会探索
3. 思考伴随行动（集中思想考虑问题）
4. 失败及成功之母
5. 不良心态解决方法
  - 十种常规方法
  - 阻碍你的到底是什么
  - 有价值的工作
  - 化反为正

## 九、积极心态有助于创新思维

1. 心态改变际遇
2. 什么是创造性想象
3. 在创造性想象中学会肯定
4. 怎样进行创造性想象
5. 不良心态解决方法
  - 创造性想象的一种简单练习方法
  - 有效的创造性想象的四个基本步骤

## 十、积极的心态有助于建立自信心

1. 从自卑走向自信（消除自卑才能自信）
2. 用补偿心理超越自卑（貌不佳者的心理补偿）

- 
3. 用乐观态度面对失败
  4. 用实际行动建立自信（朋友，您能主宰自我）
  5. 练习热爱自己
  6. 生活中应该多点热情
  7. 不良心态解决方法
- 心情不快时的对策
  - 心理平衡十要诀

#### 十一、积极心态有助于压力变动力

1. 如何把压力变动力
  2. 时时要有危机意识
  3. 如何使自己冷静
  4. 自己怎样治疗悲观
  5. 适合自己的才是最好的
  6. 认识心理暗示
  7. 不良心态解决方法
- 消除抑郁的 14 种方法
  - 解脱空虚感的 5 种方法