

---

# 《阳光心态的塑造与养成》培训方案

(半天—1天)

郑奕老师提供

## 一、课程介绍

课程背景：

《美国觉氏企业调查报告》显示：世界 500 强 94% 的 CEO，把培养人才成功以

---

及企业管理成功，都归因于“心态的改变”，而非其他。一个企业完全可以通过改变员工心态，提高员工的行动力，进而提升企业的生产竞争力！

然而，天底下最难的事，莫过于要改变一个人，因为要改变一个人，首先得改变他的心，要改变他的心，首先要让他醒觉，没有醒觉，就不会有改变，没有改变，企业就不会成长，人心就会涣散，人心涣散，人力资本就会流失，人力资本流失，企业生产竞争力的提升，便无从谈起，——阳光心态是关键！

《塑造阳光心态》的训练课程，通过系统、科学、高效的身心体验方式，让员工迅速走向改变，并自然而然地向着有利于企业价值提升的心态，如积极、主动、负责、创新、敬业、感恩、忠诚等迅速转变，从而激活企业的人力资本，让员工的行动力提升，使企业生产竞争能力，成倍地提升。

### **课程收益：**

- 1.了解健康、积极、乐观的心态的形成；
- 2.掌握学会什么是健康、积极、乐观的六星级心态；
- 3.赋予员工能力，改变员工对待问题、处理问题的态度；
- 4.塑造员工阳光心态，增强抗压能力，建立积极的工作观与人生观；
- 5.通过统一员工的思维、价值观，从而影响团队成员，让一群来自不同经历，不同背景的人能围绕同一个目标向前迈进。
- 6.用正确的观念和负责任的心态经营家人、同事和朋友的关系，提升幸福感
- 7.保持感恩之心回馈公司，提高公司业绩，和公司、客户一起共赢；

### **课程特色：**

- 1.导师全程引领，师生倾情互动——深入浅出，生动、互动，极富激情；具亲和力、感染力和影响力
- 2.开拓思路——导师讲解+案例分析+声像视听+小组讨论+现场游戏+心理体验+多感官体验等授课方式
- 3.注重实效——从自我成长与心理整合入手，采用“所见即所得”的方法，加深员工对所学内容的理解和实际转化能力。

**课程时间：**1天，6小时/天

**学员对象：**中基层员工、工作员、一线销售人员

### **课程内容：**

#### **第一部分：什么是正确的观念和阳光的心态**

##### **一、什么是正确的观念和阳光的心态？**

- 1.案例论证正确的观念和阳光的心态对人生有什么有利的影响；
- 2.为什么要建立正确的观念和阳光的心态。

##### **二、正确的观念和阳光的心态从哪里来？**

- 1.想法决定悲喜情绪
- 2.乐观奠定成功的事业
- 3.乐观的身体不生病
- 4.ABC理论

#### **第二部分：什么是成功、积极的“六星级”心态**

---

## 一、积极主动

做好工作积极主动是最重要也是最关键的因素——成功人士的习惯

视频分享：《优秀工作人员的成交时刻》

## 二、责任心

1.今天努力工作是为了什么？——为了子女、为了家庭、为了幸福！

2.除了钱之外你还图什么？——马斯诺五大层次需求，人都是希望被尊重被认可的，请拿出我们对工作、对客户、对企业、对家庭的责任心，我们将收获尊重与认可！

视频讨论：《生命的目的是什么》《无手人生》

## 三、自信心

成功的三要素：信心、品格、知识

案例：英国首相丘吉尔的故事、邻家表哥的故事

## 四、充满热情

热情的感染力

日本经营之神稻盛和夫认为一个人在工作中成功的方程式：成功=人格理念 X 热情 X 能力，其中热情是发动机。

视频：《稻盛和夫谈热情对人才的重要性》

## 五、热爱学习

如何学习，深度学什么？宽度又学什么？学习能给您带来什么？

甲村与乙村的案例

视频：《李嘉诚谈知识成就其一生的命运》

## 六、坚持不懈

人才与庸才的分别就在于是否能够坚持到底，美国推销员协会根据数据调研把坚持不懈当作销售人员成功的不二法则。

案例：史泰龙的故事、肯德基创始人的故事，千亩橙园的故事。

经典案例对上述六种心态进行精辟讲解。

## 第三讲：薪水/报酬的来源

### 一、请思考我的薪水/报酬来源于谁？

A、您在为谁工作？

B、您工作快乐吗？

C、你相信人间有天堂和地狱吗？

### 二、努力工作后，薪水、报酬的回馈！

1.工作要努力，目标要清晰。确认目标，实施目标，即使工作单调，也会使得有趣和迷人；

2.有效制订工作目标的方法和工具；

案例：内斯美的故事、李小龙制订目标。

3.收入水到渠成的原理；

## 第四讲：学会感恩，迈向幸福人生的成功路

讨论：为什么要感恩？感恩什么？

解码：一个人的成就和命运与父亲母亲关系的影响；

一、“百善孝为先”——清《围炉夜话》；“要孝敬父母，使你得福，在世长寿。——摘自圣经摩西十戒；

二、孝，乃是子女对父母、晚辈对长辈的尊敬、依从、感恩的心理，“孝”的前提是

---

感恩。

### 三、感恩一切

- 1.感恩大自然的福佑
- 2.感恩父母的养育
- 3.感恩师长的教诲
- 4.感恩老板之栽培
- 5.感恩同事之互助

**案例：**正面：割肝救子的暴走妈妈；汶川大地震；

反面：留学生在上海机场弑母案

**视频：**加油站女工的故事、天亮了

**工具：**感恩墙

**感悟：**感恩是生命中最重要的能量之一，也是企业凝聚力的核心要素，一群没有感恩心的员工，不可能成为一个有凝聚力和竞争力的企业；一个没有感恩心的员工，不可能拥有阳光心态和发展前途。

## 第五讲：如何化解压力，成为主管的得力助手？

### 一、自我省思

- 1.回溯生命的旅程
- 2.省思盘点人生现阶段
- 3.省思人生及工作的真正意义

### 二、个人作业：

- 1.目标规划图制订：结合企业使命与公司任务目标，规划全年工作和生活目标。