

## 塑造阳光心态 简约大纲

### ——快乐职场 幸福人生

在这个竞争激烈、发展艰难的时代里，太多的人背负了沉重的压力。繁琐的工作、沉郁的生活，为更多人的脆弱心灵蒙上了阴影。无数成功者的案例告诉我们，要想发展就必须拥有一个阳光的心态。

#### 学习本课程：

- ∅ 学会如何掌握自己的情绪状态
- ∅ 学会自信心培养，驱除恐惧、倦怠、借口
- ∅ 学会转化外部原因为自己的原因，培养乐观心态
- ∅ 学会如何培养积极心态，知道人生——困难之处显身手
- ∅ 学会如何培养持续的决心，解决无志之人常立志的现象
- ∅ 学会如何主动出击，而非等待、抱怨、指责、借口、逃避、
- ∅ 学会如何养成积极行动，全力以赴的习惯
- ∅ 学会如何培养自己对工作的积极认识，养成浓厚的工作兴趣和持续激情
- ∅ 学会规划自己快速成功人生，避免职业跳蚤、越跳越糟
- ∅ 学会不断提升自己、成长自己
- ∅ 学会掌控人生，监守一个行业，一个目标是成长最快的人生之路

#### 第一部分 转变观念

作为一个当代职场人士，你面临的挑战是什么？你不得不想的几个问题？

- 是否还有成长的后劲？ ■知识的贬值 ■经验的饱和 ■能力的退化
- 是否正在漠视危险？ ■精神的压抑 ■健康的透支 ■快速的变革
- 如何迎接新时代的挑战？

#### 第二部分 境由心造

- 心态具有多大力量呢？

心态对生理的影响：过桥的案例

心态对能力的影响：死囚的案例

**心态好，能力增强；心态不好，能力减弱。心态就具有这么大的力量，从里到外影响着你！**

- 一个人的能力来自哪几个方面？能力齿轮模型
- 你以何种态度对待工作呢？
  1. 消极心态的坏处
  2. 积极心态的好处
  3. 树立积极的心态

## 二、职场人士必备的心态 爱上你的工作，选择你的态度

- 感恩的心态：我们是什么？生在什么空间？天道、地道、人道说的是什么？
- 归零的心态：人是怎样进步的？刘欢唱的一首歌《从头再来》对吗？
- 学习的心态：印度洋海啸带给我们的启示是什么？
- 创业的心态：为自己工作对吗？它真正的意义是什么？
- 积极的心态：野兽理论；怎样进行积极心态的调整与训练？
- 付出的心态：舍得是什么？
- 坚持的心态：丘吉儿的三句话
- 共赢的心态：你不是一个人在战斗
- 服从的心态：职场第一要责
- 忠诚的心态：做人的第一准则

## 三、改变从心开始，塑造阳光心态

- 1、改变态度；
- 2、享受过程；
- 3、活在当下；
- 4、把握自己；
- 5、学会弯曲
- 6、天堂、地狱由心造

## 四、幸福人生的六颗心

- 1、喜悦心；
- 2、同理心；
- 3、利他心；
- 4、赞美心；
- 5、包容心；
- 6、感恩心

## 第三部分 再塑自我

- 弃过去之悔：过去的只能作为回忆
- 解现在之恼：要面对的是今天
- 化将来之忧：未来是由今天创造的

别把自己看太重，就不会失重；别把自己看太轻，就不会失落。