

# 心灵种树 简约大纲

## ——提高你的情商与影响力，快乐工作、幸福人生

### 时代背景

这是个竞争激烈、发展艰难的时代！繁琐的工作、沉郁的生活，太多的人背负了重的压力。作为一个当代职场人士，所面临的挑战是什么？

- 知识的贬值、经验的饱和、能力的退化——是否还有成长的后劲？
- 精神的压抑、健康的透支、快速的变革——是否正在漠视危险？
- 如何迎接新时代的挑战？是我们不得不想的问题！

无数成功者的案例告诉我们，有所成就，就必须拥有一个健康、向上的“阳光心态”。

### 课程简介

人有个强大的本我，但人又要在社会中生存，要保持个体与社会的和谐，需要制约人的兽性，于是文化就应运而生。文化制约了人的兽性，使个体文明、社会和谐。

——心理学家弗洛伊德

有这样一门课程，让职场人士“不再为生活而工作，而是在工作中找到快乐”；学员们说：“与大部分给知识、信息的课不同，心灵种树阐述的核心价值理念独特、系统而透彻，澄清了内心一些长期未能澄清的人生问题。”让人从心底里发出笑声。这一切都源之于——一门叫“心灵种树”的课程。

**针对问题：提高个人情商与影响力，建立积极向上、快乐的企业文化。**

**心灵种树**不是一时应景之作，也不是七拼八凑的大拼盘；

**心灵种树**是一个体现了“长、深、全、准”特性的原创性体系：

- 长**：心灵种树是根据心理学专家对人的问题所进行的长达数十年坚持不懈地思考、探索、实践，从而开发形成的一堂别开生面的教学课程；
- 深**：一切现象都是其本质和原因。课程是对人的问题深究、深究、再深究，终于找到了深层的最后根源；
- 全**：课程站在自然、社会、历史等格局鸟瞰人，因此提出解决问题的方法是全面、系统的。心灵种树首先种三棵树构建核心价值观，其次通过身心模块打造健康的体魄和“五字”理想性格，最后以成功模块达到人生的三个成就。
- 准**：世界上任何问题的解决都涉及到“的”和“矢”。的，是指问题，射箭的靶心；矢，是指箭，解决问题的方法、武器。要有效解决问题，首先要提出问题，抓准问题，提出问题等于问题解决了一半。其次，解决问题的方法要对路、有效。

### 学习本课程

- Ø 学会如何掌握自己的情绪状态
- Ø 学会自信心培养，祛除恐惧、倦怠、借口
- Ø 学会转化外部原因为自己的原因，培养乐观心态
- Ø 学会如何培养积极心态，知道人生——困难之处显身手
- Ø 学会如何培养持续的决心，解决无志之人常立志的现象
- Ø 学会如何主动出击，而非等待、抱怨、指责、借口、逃避、
- Ø 学会如何养成积极行动，全力以赴的习惯
- Ø 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
- Ø 学会规划自己快速成功人生，避免职业跳蚤、越跳越糟
- Ø 学会不断提升自己、成长自己
- Ø 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

## 课程主题：

### 一、人生理想的彼岸：生命长寿、内部幸福、外部成就

英国青年与非洲沙漠居民的故事

心灵的“四圆、三冲突”模型：

人们如何认识、对待四个圆、三个冲突又引出了对应的三个核心价值观问题：

“谁为谁？谁欠谁？谁依谁？”

人们怎样回答三谁问题，就会表达怎样的行为。

### 二、如何到达理想的彼岸？

1. 人为什么不幸福：

欲望与现实冲突---错误认知---情绪垃圾

认知的作用：同一件事--不同看法---不同情绪反应---不同结果

结论：认知决定幸福！

决定幸福的三个核心认知：生命—对己、人文—对人、哲学---对世界

2. 心灵种树的五字理想性格：正、圆、勇、韧、乐

**情商对我们的影响：金桶，不能装“情绪垃圾”**

1. 定义：情绪智能

2. 情绪智能提出五方面的能力：

认识与妥善管理自身情绪、自我激励、了解他人情绪和人际关系五方面的能力。

3. 情商对自我的评价：态度决定行为！

心态具有多大的力量呢？

■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

结论：心态好，生理健康，能力增强；心态不好，生理差，能力减弱。

心态就具有这么大的力量，从里到外影响着你！

4. 情商对成就的影响：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

5. 情商对健康的影响：紧张、愤怒、攻击性、抑郁

6. 情商对寿命的影响：人未达 120 岁的四大原因

### 三、心灵种树！内在不清楚，外在不顺利

**心灵种上一棵生命树：回答生命与生活，谁为谁？**

1. 了解生命是什么？如何对待生命。

2. 生命树全景图：

树根三“最”事实：最幸运、最珍贵、最神圣

树干三活结论：活着、活好、活长

3. 人的生命是世界上最幸运的，至少有三次大幸运：

4. 人的生命是世界上最珍贵的：

不复返、一次性、结构、功能、潜能

5. 人的生命是最神圣的：

有尊严、追求真、善、美。古人对人的论述。

6. 我们该如何对待生命？

三活：活着、活好、活长

7. 你是一个独立的圆

**心灵种上一棵人文树：回答个人与父母、社会，谁欠谁？**

1. 人文树树根事实一：人是群生的

2. 人文树“九字”树干结论：责、恩、尊、善、礼、理、诚、让、则

3. 种下人文树对你的益处：成功、幸福、健康

4. 人文树主题词：还债责任，感恩的心

**心灵种上一棵哲学树：回答主观与客观，谁依谁**

1. 哲学树树根事实一：主观外有客观
2. 哲学树树干结论：容、真、动、省、耐、信
3. 哲学三明治：

弃过去之悔、解现在之恼、化将来之忧

对过去发生的事：①作对了的事；②作错了的事

对现在发生的事：①高兴的事；②中性的事；③不愿意发生的事

对将来发生的事：①尽人事；②听天命

4. 学会接受是重要的哲学素养。怎样接受？

记住：存在就是合理的，事出有因，可能成了现实，量变到质变的结果。

**四、职场人士必备的心态 爱上你的工作，选择你的态度**

- 归零的心态；■ 学习的心态；■ 创业的心态；■ 积极的心态；■ 承担的心态；
- 付出的心态；■ 坚持的心态；■ 共赢的心态；■ 服从的心态；■ 忠诚的心态

**五、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

**六、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

**说明：《心灵种树》一天、二天课程可用于企事业短期培训。1~19 长期课程可用于企事业文化构建、EAP 项目。**