
阳光心态

培训受众：中高层管理者、客户经理及普通员工

课程受益：

塑造阳光心态，享受生命的意义，远离悲观思维，活在当下，做快乐的自己；

塑造积极心态，积极地对待人和事，积极对待困难和挫折，发奋图强，自动自觉不断提升学习力和竞争力，做最好的自己；

塑造共赢心态，树立利人利己的人际关系共赢思维，正确处理与公司、上司、同事等各方面的关系，做一个受欢迎的人；

塑造老板心态，把老板的钱当成自己的钱，把老板的事当成自己的事，像老板和上司那样去工作；

塑造感恩心态，感恩国家、公司、家人和顾客，做一个充满爱心的人。

培训时间：一天（六小时）

课程大纲：

第一讲：心态决定人生成败

一、为何要建立和谐社会

故宫三大殿的启示

平衡和谐之美

道法自然的魅力

二、关于心态的三种体验

什么是心态

不同的人具有不同的心态

不同的人：同样的遭遇+不同的态度=不同的人生

同一个人：同样的遭遇+不同的心态 =不同的局面

故事：为女儿哭泣的老妈妈

秀才赶考

吸引力法则

同频共振游戏

三、职业和人生成功的黄金心态模型

好心情才能欣赏到好风光

心态是人生最根本的竞争力

你好我好大家好

第二讲：阳光心态——快乐工作

一、改变不了事情，就改变态度

二、发现美好，乐观豁达

三、活在当下，快乐每一天

四、只看自己拥有的，不看自己没有的

五、酸甜苦辣才是真正的人生

六、和谐平衡、多元成功

七、删除不必要的烦恼

第三讲：积极心态

一、成就你人生的十大积极心态

-
- 二、毁坏你人生的十大消极心态
 - 三、不要说“我办不到”——积极与消极语态对照
 - 四、正确处理好三件事
 - 五、积极行动，拒绝拖延
 - 六、笑对挫折和磨难
 - 七、向自己积极地提问
 - 八、失去太阳，拥抱星星
 - 九、大卫·霍金斯《力量与能量》

正能量与负能量对比

第四讲：老板心态——多快好省

- 一、思考：假如你是老板，你喜欢什么样的员工？
- 二、把老板当成第一顾客

得老板者得舞台

老板最想听的两句话：

- 三、结果意识——总是多一点
功劳、苦劳、疲劳

没有结果却有一大串借口

案例：买火车票、挖井

四、效率意识

效率的三大关键

五、质量意识

质量是人的尊严！

告别“差不多”的马虎时代！

视频案例：海尔砸冰箱

六、成本意识

贯彻始终的四个大字

在干中想，在想中干！

七、职业成功的两大定律

第五讲：共赢心态——修炼情商

- 一、大家好才是真的好
- 二、别人和自己一样重要

人生的三种境界

事业的三种境界

三、情商比智商重要

专家的发现……

EQ 是一种能力

现实中的四中人……

人际关系的六种模式

人际关系的最高境界

四、要学会宽容

故事：绝缨宴

六尺巷

宽容的五大好处……

五、控制愤怒

案例:钉子的故事

故事:苏轼与禅师

教训:刘备发怒举兵伐吴

职场情绪的三大原则

发脾气会影响身心健康、人际关系与事业财运

六、修炼自己的同理心

孔子的忠告：“己所不欲勿施于人”

“君使臣以礼，臣事君以忠”

七、懂得分享

分享快乐将有更多快乐

快乐人生的风景

微笑待人

利人就是利己

八、团队精神

唐僧团队分析启示录

大雁的启示

蚂蚁团队

红军精神

抗震救灾中的中国军队

《亮剑》中的独立团

第六讲：感恩心态——珍惜拥有

一、感恩是一种幸福的生活方式

有爱才有希望，感恩才会拥有

二、感恩国家和社会

三、感恩父母

孝道文化：感受母爱、父爱

音乐播放：《烛光里的妈妈》、《母亲》、《父亲》

人生最不能等的是“孝敬父母”

四、感恩配偶和孩子

五、感恩公司和老板

六、感恩所有的贵人

七、感恩的人善于赞美

赞美的力量

赞美的方法与技巧

只要你赞美，总能找到合适的理由

成功人生的三个阶段

李嘉诚一生的成功浓缩格言