
《打造阳光心态》

【课程简介】

“人与人之间只有很小的差别，但它会导致很大的差别。那很小的差别就是心态；那很大的差别就是他一生的成功与失败”。心态决定我们的人生。如何打造自己的阳光心态，从而成就灿烂的人生和生命？本课程专为此而设计，讲师结合自己近 20 年的工作经历和切身体会，娓娓道来，发人省心。

【课程对象】：企业各级员工。

【标准课时】：1 天

【课程大纲】

第一部分 话说心态

- 1.心态自测
- 2.健康的四个方面(生理、心理、社会适应、道德)
- 3.积极心态和消极心态
- 4.心态决定结局(启智故事分享)
- 5.小结：人生三乐(知足常乐、自得其乐、助人为乐)

第二部分 阳光心态，灿烂人生

- 1.心态决定人生的高度
 - 1.1.心态影响能力的发挥(启智故事分享)
 - 1.2.不同的心态，不同的人生(启智故事分享)
 - 1.3.积极心态助人成功(启智故事分享)
 - 1.4.阳光心态，灿烂人生
- 2.压力其实不是负担
 - 2.1.把压力当动力(启智故事分享)
 - 2.2.用韧性来抗压(启智故事分享)

3.挫折使人生更美丽

3.1.风雨之后才有彩虹(启智故事分享)

3.2.勇于面对挫折

4.建立恰如其分的自信心

4.1.自信的人最幸运(启智故事分享)

4.2.正确看待“完美”

4.3.自负使人万劫不复

4.4.如何平衡自己的自信心

5.不要让嫉妒羁绊身心

5.1.不要拿别人的成就折磨自己(启智故事分享)

5.2.不要让嫉妒之心毁了前程(启智故事分享)

5.3.把嫉妒转化为前进的动力

6.如何培养阳光心态

6.1.和具有积极心态的人交朋友

6.2.经常阅读励志书籍

6.3.走近大自然

7.小结：阳光心态语录

第三部分 职业人生的六种心态

1.责任之心

1.1.人性是趋利避害(启智故事分享)

1.2.常怀责任之心(启智故事分享)

1.3.勇于担当(启智故事分享)

1.4.责任胜于能力(案例解析)

2.敬业之心

2.1.职场呼唤全力以赴(启智故事分享)

2.2.敬业与不安于现状的辩证统一

3.感恩之心

3.1.常怀感恩之心(启智故事分享)

3.2.感恩的好处

3.3.感恩生命中的一切

4.爱人之心

4.1.爱出着爱返(启智故事分享)

4.2.合作创造共赢(启智故事分享)

4.3.助人就是助己(启智故事分享)

5.谦虚之心

5.1.常怀谦虚之心(启智故事分享)

5.2.谦虚的人是智慧的(启智故事分享)

5.3.放下所谓的“架子”(案例解析)

6.宽容之心

6.1.宽容的伟大力量(启智故事分享)

6.2.以责人之心责己，以恕己之心恕人(启智故事分享)

6.3.注重他人的优点和长处(启智故事分享)

7.小结：六种心态让我们的人生如愿以偿

第四部分“正念”成就人生

1.专注者兴起(启智故事分享)

2.积累，让量成就质量(启智故事分享)

3.学习让自己持续“保鲜”(启智故事分享)

4.互动环节：问与答

5.小结：明天会更好