

---

# 阳光心态 快乐工作

## 第一讲：了解压力和压力管理策略

- 什么是压力？
- 压力表现症状
- 压力曲线图
- 压力事件和压力来源
- 克服压力的策略方法

## 第二讲：压力来自何处

- 家庭
- 人际关系
- 工作

## 第三讲心态的力量----心态与幸福基本认识篇

- 心态与幸福的关系
- 什么是阳光心态？什么是月亮心态？
- 你现在的幸福指数是高还是低？
- 幸福人生的三大法宝
- 你的幸福谁做主？----幸福人生的掌控者，你把权力交给了谁？

## 第四讲心态的力量-----心态左右人生篇

- 幸福生活需要何种心态？
- 我的幸福我做主----紧握幸福快乐的钥匙
- 学会管理情绪，面对压力学会弯曲
- 颠覆压力，从“心”开始
- 如何面对负面情绪----学会做情绪的主人

## 第五讲：压力与情绪管理之道

- 以正确的价值观认识周围的社会
- 以正确的世界看待事物
- 以合理的角度看待问题
- 理顺你生活中的价值次序
- 规划平衡的生活
- 修炼心灵与品格

## 第六讲：家庭与情绪管理

- 建立正确的恋爱观
- 婚姻美满最重要的是什么
- 家庭中各角色的认知

---

全然接纳对方的家庭成员  
夫妻之间相处之道  
教育好孩子  
合理的家庭理财

#### 第七讲：工作与情绪管理

树立正确的职业观  
正确认知工作中自我的定位与角色  
制定合理的职业目标  
用大智慧管理你的上司、同事和下属  
与上级下级相处之道  
修炼品格提升领导力  
做一个终身学习的人

#### 第八讲：人际关系与情绪管理

与各种人相处的认知  
不要以自己的标准衡量别人  
人与人交往的黄金法则  
学会顺服与追随  
培养领导力  
修炼品德

#### 第九讲放飞心情---实现心灵版图的扩张

善于发现生活的美好之处  
敬人者人恒敬之  
快乐心理暗示  
有一颗感恩的心  
诚信，比金钱更为重要的东西  
水至清则无鱼，人至察则无徒-----宽容是一种美德  
精彩你的每一天  
幸福人生心法