

---

## 《阳光心态 决胜未来》课程大纲

**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 20 多年的工作经历和亲身体会，娓娓道来，发人省心。

**课程标准时长：**1 天

**课程基本大纲：**

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.爱付出才回报（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