
课程：《阳光心态塑造》

主讲：陆华龙

【课程说明】

阳光心态是积极、知足、感恩、达观的一种心智模式，具备阳光心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，帮助企业家缔造自我内心和谐、家庭和谐以及团队和谐。

【课程收益】

本课程使学员有效的学习、掌握方法与驾驭知识的力量，最终要造就的是正确的观念、科学的理念、坚定的信念、清晰的概念，完成一个明心、见性，具备积极正确的世界观、人生观和方法论，在管理中实现自己的人生目标，体现自身价值。

【课程大纲】

一、心态的概述

- 1、心态的定义
- 2、心态的力量
- 3、心态的三种体验
- 4、积极心态与消极心态的对照
- 5、阳光心态的具体表现

二、塑造阳光心态工具1：改变态度

- 1、对事情的态度
- 2、中性理论
- 3、态度决定结果
- 4、留意您的“态度箱子”
- 5、便于不变的法则

三、塑造阳光心态工具2：学会享受过程

- 1、生命的具体过程
- 2、如何享受过程

四、塑造阳光心态工具3：活在当下

- 1、什么是活在当下
- 2、过去、现在和将来
- 3、与未来为导向
- 4、“5.12”汶川大地震的启示
- 5、如何面对现状

五、塑造阳光心态工具4：操之在我

- 1、在选择中运用人的四大天赋做出回应
- 2、永远把握选择，永远对我的选择负责
- 3、影响圈与关注圈
- 4、主动承担责任：我能贡献什么
- 5、语言的力量，做个转型人

六、塑造阳光心态工具5：正确比较知足常乐

- 1、人的喜怒哀乐很大部分是由于比较而产生
- 2、高处不胜寒

-
- 3、向下比较
 - 4、抱怨不好是因为不知道还有更坏

七、塑造阳光心态 工具 6：情绪管理

- 1、人类九大基本情绪
- 2、IQ 与 EQ
- 3、消极情绪如何形成
- 4、控制情绪的六大步骤

八、塑造阳光心态 工具 7：学会感恩

- 1、感恩获得好心情
- 2、提升心灵品级：敬畏之心、慈悲之心、感恩之心、宽容之心
- 3、常怀感恩之心，人就会便得更谦和、更高尚
- 4、学会赞美

九、塑造阳光心态 工具 8：发现美好 乐观豁达

- 1、天堂与地狱
- 2、天使与魔鬼

十、塑造阳光心态 工具 9：培养逆境商

- 1、学会弯曲
- 2、先生存后发展
- 3、砖块理论
- 4、别把自己看的太重
- 5、不认输
- 6、谷底原理

十一、开悟四步骤

- 1、养成一种习惯，发现生活得美好方面
- 2、学会忘记、谅解和宽容
- 3、积极主动
- 4、服务他人