

《阳光心态塑造》

【课程背景】

现在大家面临的是一个什么样的环境呢？我们的财富在增加，但是满意度在下降；我们拥有的越来越多，但是快乐越来越少；我们沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；我们认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少。现在的人是拿起筷子吃肉，放下筷子骂娘。

你感到幸福吗？生活是一种选择，你选择什么，你就得到什么。幸福其实是一种心态，你缔造阳光，幸福就光顾你。这也是为什么在同样的环境，同样的岗位，有的人生活很幸福，而有人却生活在终日抱怨当中的原因。

阳光心态是积极，知足，感恩，达观的一种心智。具备阳光心态可以令人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，帮助我们缔造自我内心和谐，家庭和葛以及团队和谐。

【课程目的】

帮助您拥有像阳光一样的知足、感恩、达观的心态。快速融入团队，创造价值，用感恩之心去工作 时刻怀揣感恩之心，用感恩的心去做人，让您建立积极的价值观，释放出强劲的影响力以获得健康的人生！

【课程对象】

企业管理人员、核心团队人员、服务于关键岗位的人员及新员工等

【课程大纲】

第一篇：心态决定命运

1、什么是阳光心态？

- ◆心态对人的影响
- ◆心态具有多大力量呢？
- ◆六种基本恐惧
- ◆心态影响能力
- ◆九种基本情绪

- A、案例论证阳光心态对人生有什么有利的影响；
- B、为什么要建立阳光的心态。

2、阳光心态从哪里来？

- ◆心态影响生理
- ◆心态对你的影响
- ◆人类最常见的基本情绪
- ◆好的心情
- ◆差的心情
- ◆人来到这个世界上究竟是为了什么？
- ◆塑造阳光心态的定律

- A、常问自己一些开心的话题；
- B、回想一些美好的情景；

- C、时刻心存感激和赞美；
- D、找个值得仿效的榜样等。

3、阳光心态细分的十二种心态

- ◆ 拥有目标；
- ◆ 自信心；
- ◆ 永远保持乐观；
- ◆ 保持生命的弹性；
- ◆ 充满热情/忱；
- ◆ 做事认真；
- ◆ 热爱学习，不断提升自己；
- ◆ 建立良好的人际关际；
- ◆ 归零的心态；
- ◆ 100%承担责任；
- ◆ 开放的心态；
- ◆ 爱与付出。

第二篇：塑造阳光心态的几个工具

第一个工具：改变态度

- ◆ “塞翁失马，焉知祸福”
- ◆ 美丽女士跳海的故事
- ◆ 水手的故事
- ◆ 态度决定结果
- ◆ 心态影响人的能力，能力影响人的命运
- ◆ 生命的质量取决于你每天的心态

第二个工具：学会享受过程

- ◆ “一句话点醒梦中人”
- ◆ 怎么享受生命这个过程呢？
- ◆ 如何面对竞争？

第三个工具：活在当下

- ◆ 吃草莓的故事
- ◆ 现在联接着过去和未来
- ◆ 要以未来为导向活在过程当中
- ◆ 如何面对现状？
- ◆ 如果你不活在当下，就会失去当下
- ◆ 要学会理智一些，把握当下

第四个工具：我的快乐我做主

第五个工具：学会感恩

第六个工具：相信这个世界你不是最倒霉的

- ◆ 1 印度建筑工人的遭遇
- ◆ 2 如何保持乐观情绪？

第七个工具：天堂、地狱由心造

- ◆ 日本武士的故事
- ◆ 天堂、地狱的故事
- ◆ 魔鬼与天使
- ◆ 怎么才能把别人变成天使呢

第八个工具：压力太大的时候要学会弯曲

- ◆ 雪松的故事
- ◆ 阳光心态的主要内涵

第九个工具：阳光心态的四个步骤

- 第一步：养成一种习惯，发现生活的美好方面
- 第二步：宽容过去
- 第三步：学会利用现有资源把事情做成，而不是消极等待
- 第四步：服务他人