

# 【冲向太阳的光线】

## 员工心态管理与压力缓解

主讲：邢梦涵

### 课程背景：

从根本上决定我们生命质量的不是金钱，不是权力，甚至也不是知识和能力，而是心态。

西方有句格言“种下某种思想，你将收获某种行为；种下某种行为，你将收获某种习惯；种下某种习惯，你将收获某种性格；种下某种性格，你将收获某种命运。”而性格就是习惯化的行为方式所表现的出的心理特征，因此养成良好的阳光心态是事业成功、生活幸福的关键。阳光就是快乐，就是幸福，就是安详，就是富足！决定生活中是否快乐幸福的不是头顶直射的阳光，而是自己心中那一轮冉冉升起的朝阳！

### 课程目标：

- 卸下包袱，解开心结，明确价值，轻松上阵；
- 珍惜生命，尊重差异，认知自我，追求卓越；
- 敞开心扉，懂得放下，学会感恩，合作共赢；
- 积极主动，承担责任，发掘潜能，创造奇迹。

课程时间：6小时/1天

授课方式：案例分析 + 实战演练 + 提问互动 + 分组讨论 + 精彩点评

### 课程大纲

#### 第一讲：

大家都知道：只有每一位员工拥有良好的心态，企业才会真正成为高效率企业。

请牢记：

- 1、幸福的人在工作时都是幸福的。
- 2、你给员工家人的待遇有多高，员工对你的爱戴就有多深。
- 3、时刻为你的员工减压，时刻让你的员工快乐。
- 4、坦诚待己，坦诚待人。

5、事事考虑要周全。

6、看见满头大汗的职员，请给他一句表扬；看见兢兢业业的下属，请不要吝惜自己的赞美；看见困惑的眼神，请给他最诚恳的鼓励。

## **第二讲：任何的限制都是从自己的内心开始的**

世界上的事，总有好坏两面，当你只看到事物消极的一面时，你会自我设限，怀疑退缩，最终丧失机会；但当你换个角度，用积极的心态来看事物，事情就会立刻转向积极的那面。

## **第三讲：心态决定未来**

有什么样的心态，  
就有什么样的思维和行为，  
就有什么样的环境和世界，  
就有什么样的未来和人生。

## **第四讲：心态的力量，心智模式的改善**

- (一) 何为心态？何为阳光心态？
- (二) 心态对能力的影响；
- (三) 心态对情绪的影响；
- (四) 保持正常的心智模式
- (五) 成就人生的心态
- (六) 破坏人生的心态

## **第五讲：塑造阳光心态的方法**

- (一) 发现并制造快乐
- (二) 操之在我，褒贬由人
- (三) 分清内外部环境
- (四) 活在当下
- (五) 持续学习
- (六) 态度 ABC 理论应用
- (七) 发挥潜意识的力量

## 第六讲：塑造阳光心态的步骤

- (一) 明确自己的价值期许
- (二) 反思自己的情绪
- (三) 调整自己的心态
- (四) 建立平衡的人生目标
- (五) 科学管理自己的时间
- (六) 拓宽人际沟通的渠道
- (七) 提升自己的能力
- (八) 保持健康的身体

## 第七讲：塑造阳光心态，调整压力与情绪缓解

- (一) 压力的心理学定义
- (二) 压力的生理、心理、情绪等反应
- (三) 压力与情绪的来源
- (四) 调整压力缓解的步骤
- (五) 行之有效的减压方式（催眠、冥想、运动、饮食等）

## 第八讲：塑造阳光心态，学会用心感恩

- (一) 感恩是一种崇高的精神
- (二) 感恩是一种责任
- (三) 感恩是承诺和使命
- (四) 感恩常伴左右，幸福快乐永远

人类因感恩而伟大  
世界因感恩而美丽  
心态决定一切  
礼