

## 成功重要的秘诀-调整及控制情绪

### 课程大纲：

#### 一、责任心是提升自控力的关键

- 1) 成为负责任的人就是生命的意义所在
- 2) 承担责任是走向心智成熟的第一步
- 3) 过去的就让它过去，过分自责是逃避责任

#### 二、掌控自己的目标，掌控自己的人生

- 1) 不断地眺望前方，才能不断地前进
- 2) 通过小成功可以一步步培养自信
- 3) 确立明确且可行的目标，才能实现它

#### 三、发现内心深处的动机，迸发持久的动力

- 1) 重新描述工作，塑造工作中的使命感
- 2) 尝试新的方式，保持对工作的热情
- 3) 磨练自我，激发内心潜藏的能量

#### 四、精力充沛，增强你的自控力

- 1) 避免疲倦显然也能避免心烦意乱
- 2) 发掘外界的能量，你并非孤立无援
- 3) 学会平衡眼前的快乐和未来的幸福

#### 五、消除压力

- 1) 别让心太累，保持一颗年轻的心
- 2) 别让繁重的工作溢满你的人生

#### 六、战胜拖延，掌控自己的时间

1. 对症下药，找准拖延的心理根源
2. 培养失败的勇气，才能摆脱拖延心理
3. 着眼于未来的意义，拒绝沉迷当下的快乐

#### 七、掌控自己的心智

1. 幸或不幸取决于你的思维方式
2. 学会感恩，吸引更多的正面能量
3. 秉持善意对待他人，也是解救自己

#### 八、掌控自己的行为，养成良好习惯

1. 90%的行为方式都是由习惯造成的
2. 找到坏习惯的根源才能战胜它
3. 拒绝空想，养成习惯从当下开始