

《企业员工阳光心态塑造》

【课程收益】

1. 了解健康、积极、乐观的心态的形成
2. 改变员工对待问题、处理问题的态度
3. 塑造员工阳光心态，增强抗压能力，建立积极的工作观与人生观
4. 保持感恩之心回馈公司，和公司、客户一起共赢

【课程特色】

1. 开拓思路—导师讲解+案例分析+声像视听+小组讨论+现场游戏+心理体验+多感官体验
2. 注重实效—从自我成长与心理整合入手，采用“所见即所得”的方法

【课程时间】

1天/6课时

【课程内容】

一、什么是阳光心态

1. 何谓心态

- 1) 心态的概念
- 2) 心态左右了我们
 - 工作中有三种人
 - 一种是不知不觉人
 - 一种是后知后觉人
 - 一种是先知先觉人

态度只有两种：积极与消极

成功与心态和能力关系解析

故事分享：[秀才上京赶考](#)

- 3) 心态的力量
- 4) 教授做实验的故事

2. 何谓阳光心态

- 1) 阳光心态的定义
 - 2) 阳光心态的作用
 - 3) 塞翁失马的故事
 - 4) 态度决定结果
 - 5) 阳光心态的内涵
3. 阳光心态的重要性

二、塑造阳光心态的方法

(一) 改变态度

1. 什么是态度
2. 引发态度的三种信息
 - 1) 认知
 - 2) 情感
 - 3) 行为
- 3 态度决定行为
4. 美国著名心理学家爱利克·伯奈提出了四种人际交往模式
 - 1) 我不好，你好
 - 2) 我不好，你也不好
 - 3) 我好，你不好
 - 4) 我好，你也好
5. 态度改变理论
 - 1) 依从/认同/内化
 - 2) 费斯廷格的认知不协调理论
6. 认知不协调理论 4 种情况
 - 1) 逻辑的违背
 - 2) 文化价值的冲突
 - 3) 观念层次的冲突
 - 4) 新旧经验的矛盾
7. 恢复协调的方法
 - 1) 改变态度
 - 2) 增加认知
 - 3) 减少选择感

故事分享：态度变了事情就变了/案例分享

(二) 学会享受过程

故事分享：享受过程精彩每一天

1. 经营自己幸福的人生
2. 养成善于发现美的习惯
3. 学会宽容
4. 积极投入

5. 服务他人

(三) 活在当下

1. 什么是活在当下
2. 活在当下的故事
3. 要以未来为导向活在过程当中
4. 如何面对现状
5. 如何快乐的在路上

(四) 人生只能自己把握

(五) 学会感恩

-学会做个有心人

(六) 天堂或地狱

1. 夫妻相处之道
2. 婆媳关系的经营之道
3. 亲友和谐之道
4. 妯娌关系相处
5. 亲子关系

(七) 学会弯曲

1. 接受现实，正确对待摩擦和压力
2. 人的三个境界：平和了、快乐了、苦恼了
3. 人们喜欢和愉快乐观的人在一起！

——绷起脸来要用 60 条肌肉，但笑的时候只要用 14 条肌肉

孪生姐妹的故事