

# 《阳光心态》——快乐工作，快乐生活

## 【授课时间】

1 天（6 小时）

## 【授课对象】

全体员工

主讲：曹恒山（曹大嘴）

专业授课 12 年 资深实战派培训专家

全国百强老师

中国高级注册培训师

国家二级心理咨询师

美国 NGH 催眠治疗师

四型人格创始人

全国优秀青年经管作家

江南大学商学院企业家辅导员

无锡作家协会会员

## 【老师主要著作】

《林妹妹升职记》、《享受拒绝》、《销售必学的性格分析术》、《销售这样说才对》、《我适合做销售吗》等等。

## 【选择曹老师的四大理由】

1、经验丰富

曹老师有着长达 13 年的讲课经验，曾为 400 多家企业授课、其中 30 家企业担任常年咨询顾问辅导老师。

## 2、风趣幽默

曹老师主张“快乐学习”，课堂没有填鸭，只有是欢乐、活泼、游戏、故事、讨论及情景演练，使学员在轻松幽默的氛围中学习，让学习过程快乐而有趣。

## 3、注重心理学研究

曹老师从 06 年起就开始潜心研究心理学，始创“四型人格”，同时还学习了催眠技巧，并将催眠与心理学运用到了职场沟通与人际交往中，帮助了很多企业员工转变心态，重获新生。

## 4、学员评分高

由于曹老师课程“干货”接地气又风趣幽默，所以课程满意度非常高，学员平均打分在 97%以上。

### 【上课守则】

每个人都是主角

放下一切，尽情参与

只有你要，你才会得到

影响别人学习就等于犯罪

给别人掌声就是给自己掌声

### 【课程大纲】

#### 序章、团队建设

互动暖身游戏

一、分组：

- 1、选出组长
- 2、队名、队呼、队歌、团旗
- 3、团队风采展示 PK

## 二、团队 PK 游戏

游戏：总裁风暴

讨论：团队成员出错领导必须承担责任

### 第一章、心态决定一切

心态改变，你的习惯跟着改变；

习惯改变，你的性格跟着改变；

性格改变，你的人生跟着改变。——马斯洛

故事：从一个害羞的结巴到知名讲师的成长传奇

#### 一、改变自己的心态

如果你仍然用过去的心态和方法做事将得到跟过去一样的结果。——曹恒山

智力游戏：举手举脚

讨论 寓言故事“移山大法”

销售精英要从改变自己的错误开始

改变：错误的心态+错误的方法

哲理故事：沙子与珍珠

要有敢于认错的态度——不意识到错误就无法改进！

习惯先从自己身上找问题

学会说：这是我的错！

早知道=晚了 我以为=黄了 早知道+我以为=完了

## 二、阳光心态

海伦·凯勒：当人总是面对阳光奔跑的时候，阴暗总是被抛弃在背后。

保持充沛的“正能量”

硅谷禁书之精髓——“吸引力”法则

向日葵法则

如何在工作中保持阳光心态

1、优点延伸法，多看别人的优点

2、自我解压，自我放松。

自我放松的心理学技巧——旧棉袜法

自我催眠技巧——扫描仪法

体验集体放松催眠

3、把每次挫折当作对自己的磨练

$AQ > IQ + EQ$

AQ：逆境商（耐挫力）

故事：孩子，爬起来！

真正的强大是内心的强大

《享受拒绝》

你要感谢拒绝，因为正是拒绝帮你赶走了竞争对手。——曹恒山

机会都是产生在抱怨的地方。——马云

4、保持一份童真——“年轻态”

5、远离一切负面

不要被人“负催眠”

## 6、习惯积极思维

NLP (Neuro-Linguistic Programming) 神经语言程序学

案例：不一样的脚步声

故事：患了绝症的老太

塞翁失马焉知非福。

512 大地震给我们的启发

## 7、控制情绪“莫生气”

中医理论：生气会直接损坏人的身体

“夫百病之所始生者，必起于阴阳喜怒，饮食起居。”——《黄帝内经》灵枢篇

## 三、永不抱怨的心态

抱怨有用吗？

“紫手环”运动

主动认错

为什么不肯认错？

学会说：这是我的错！

不抱怨的 6 个步骤

不说“我以为”“因为……所以……”

机会都是产生在抱怨的地方。——马云

抱怨越多，商业价值越大！

## 四、价值心态

(一)、请给我结果

小张买书的案例

任务不等于结果，苦劳等于无劳。

忙碌≠成效

要的是什么？结果 结果导向法则

我们来实践一下：

1、你的工作任务是什么？

2、要的结果又是什么？

(二)、找到自己的价值

老板为什么要付你薪水？

你什么时候会被“退货”？

割草工的故事

(三)、请做需要做的事

Please Don't Just Do What I Tell You! Do What Needs to Be Done!

——鲍伯·尼尔森

现场互动：10级秘书

讨论：总经理要求周六上午开会，你该如何做？

## 五、感恩心态

感恩企业、感恩老板、感恩同事、感恩客户、感恩亲人、感恩爱你的人、感恩

恨你的人、感恩竞争对手、感恩挫折、感恩学习、感恩幸福……

讨论：看到这些场景，你是感恩呢还是抱怨？！

感恩小诗

## 六、坚持到底的态度

坚持不懈，勇攀高峰

荷花池开花的试题

放弃=前功尽弃

成功=坚持+努力+方法+运气

越努力越幸运。

成功之路就好比踩脚踏车，不是继续前进，就是摔倒在地。——乔·吉拉德

## 第二章、潜能激发（挖掘自我潜能）

自己就是一块最大的宝藏。——潜能激发大师 安东尼·罗宾

### 一、寻找动机

#### 1、寻找人生目标

你还在浑浑噩噩吗？

#### 2、拥有明确而合理的工作目标

(1) 什么是目标？

(2) 如何制定合理的工作目标

(3)、目标与计划

(4)、销售员如何保证达成目标

目标公式：

实战演练

计算出你每天拜访新客户的数目

(一) “切香肠”法

(二)、“日清表”法

### 二、突破自我设限

观看影片《超越巅峰》

课堂讨论

土豆游戏

一切困难都是自己的想像，都是自己设定的假象。

沙丁鱼的故事

百米赛跑的 10 秒极限

三、创新意识

有创新才有未来

创新型人才

创新互动：一个回形针的 N 种功能

课堂练习：为企业的创新出谋划策

四、给自己一片悬崖

“破釜沉舟” 项羽“巨鹿之战”

留澳学生的故事

不逼自己不知道自己有多厉害！

五、马上行动！

要从今天开始，马上行动，拒绝一切拖延。

任何语言都是苍白的，你惟一需要的就是马上行动，一个行动胜过一打计划。

——美国第 34 任总统 五星上将 艾森豪威尔

**快乐学习、快乐工作、快乐生活！**

