

# 阳光心态与压力情绪管理

## 壹、 何为阳光心态

1. 阳光心态的本质
2. 阳光心态的三个层面
  - (1) 善己——个体心态的修炼达到心态阳光
  - (2) 助人——传播阳光心态帮助他人，获得善果达到心态阳光
  - (3) 度人——成就他人，实现自我社会价值达到心态阳光
3. 心态与压力情绪的互动关系

## 贰、 修炼“善己”心态

1. 放宽心态、改变态度
2. 客观认知、正视环境
3. 停止抱怨、合理倾诉
4. 心怀感恩、心灵富足
5. 活在当下、珍惜拥有
6. 面对逆境、自信积极

## 参、 修炼“助人”心态

1. 你是“恶魔”还是“天使”？
2. 做别人的天使，收获满足与快乐
3. 助人者人助之，让你远离孤独、无助
4. 用积极的态度影响人
5. 用善意的语言激励人
6. 用主动的行为帮助人

## 四、 修炼“度人”心态

1. 个人价值最终体现为社会价值
2. 成就他人就是成就自我

3. 在贡献中最终实现自我价值和心态圆满

## 伍、 内外兼顾、笑对压力

1.人生都有压力

2.压力的来源

3.面对压力的根本方法——“节源开流”

4.用阳光心态去“节源”

5.积极行动去“开流”

将工作和生活分开

如何将“压力变为动力”

提高效率避免叠加

找到“组织”、合理倾诉

一个好的业余爱好

## 六、 操之在我、管理情绪

1.人不可能没有情绪

2.面对情绪的三种层次

3.管理情绪的两个核心——减少坏情绪、增加好情绪

4.如何减少坏情绪

设立情绪的减压阀

全面分析、缓下结论

合理宣泄坏情绪

5.如何增加好情绪

好情绪的根本就是好心态

快乐源于自己