

从校园到职场——角色转换与职场心态塑造

一、了解职业化

1. 职业化的含义
2. “三脑”原理
3. 职业化的意义

二、3种职业心态

1. 职场务实心（工匠精神、专注、极致）
2. 职场积极心
 - 1) 行为心理学
 - 2) “刺激-回应”理论
 - 3) 关注圈与影响圈
3. 职场包容心

三、4种职业习惯

1. 闭环思维
2. 时间管理
 - 1) 时间管理矩阵
 - 2) 产出/产能的平衡
 - 3) 项目时间管理
 - 4) 时间维度“断”、“舍”、“离”
3. 持续学习
 - 1) 自主学习工具
 - 2) 深度学习与持续输出

4. 高效沟通

- 1) 结构化思维与清晰表达
- 2) 主动表达
- 3) 同理心
- 4) 非暴力沟通