

修炼健康心态，塑造职场正能量

大飞老师：清华大学、日本大金、华润等特邀培训师

课程大纲

课程导入：数智复杂时代的确定与不确定性、从互联网大裁员开始说起

一 职业发展与职业竞争力

1. 思考：职业发展的底层逻辑是什么
2. 职场竞争力来源分析模型
 - a) 职业化思维与心态——职业化发展的基层建筑
 - b) 职业化能力修炼——职场价值的发挥载体
 - c) 职业化人际展现——职场发展的有效助力
3. 心态到底是什么——深层剖析心态背后的影响因素
 - a) 行为—情绪—心态—落差——心智模式
 - b) 心态是个人思维方式的外在展现，能够充分影响能力边界与潜力的发挥。

二 升级自我认知，营造阳光心态

1. 职场 7 大心态原则
 - a) 决胜心态——决心重于把握
思考：困难与能力成长之间的关系
人有没有真正准备好的时候？
游戏互动：5 秒击掌
 - b) 工匠心态——认真大于聪明
 - c) 执行心态——速度大于完美
案例探讨：微信的 1.0 版本
 - d) 承担心态——结果大于借口
思考：人为什么喜欢找借口？
探讨：从企业危机公关看承担与借口
 - e) 精进心态——精进大于重复
思考讨论：如何做到精进？
 - f) 主动心态——主动大于等待

g) 责任心态——责任大于能力

思考讨论：责任和信任有什么内在联系

h) 利他心态——利他等于利己

讨论：价值导向——如何看待利己的价值观？

游戏互动——扑克牌排序

三 改善心态的路径和方法

1. 心态改善的根源——心智模式

a) 什么是心智/心智模式

b) 心智模式的特点：强化性、稳固性、可改善性

c) 成长性心智与固定型心智的外在表现及其影响

d) 心智模式改善的方法与路径——所谓看开，就是心智模式发生了转变。

2. 培养、践行积极主动的职场心态工具与方法

a) 利用关注圈与影响圈快速转换心态表现。

b) [关注圈与影响圈落地表格实操](#)

3. 对抗焦虑——利用目标强化内在动力

a) 明确人生目标——确立人生使命宣言与价值观

b) 利用短期目标强化内动力——目标的 SMART 原则与目标分叉树实操

c) 及时反馈与奖励——给自己一点甜头

四 管理情绪与压力，保持好的心态

1. 情绪的认知与解读：情绪管理的必要性及情绪的双面作用

2. 探索：情绪影响因素的来源：内部因素有哪些？外部因素有哪些？

3. 培训情绪免疫力——情绪宣泄与管理的相关途径与办法

4. 正确认识压力——压力的双向作用

5. 如何管理压力——客观压力、感受压力、承担压力

主动经历，提升压力承受能力

强化能力，拓宽个人舒适区域

寻求协助，团队力量打怪升级

6. [案例研讨——具体职场情境下的压力对应方式探讨](#)