

# 《阳光心态修炼》

主讲：王泽仁

## 【课程前言】

世界只有一个，但我们每个人却有不同世界。有的人的世界是灰色的，有的人的世界是彩色的，有的人的世界是狭窄的，有的人的世界却是广阔的；有的人的世界只有一个人，有的人的世界是天下所有的人，而有的人的世界却只是他自己。

任何人、事、物都是中立的，只是我们看待它的角度不同而已。同是一条河流，哲人看到后说：人不可能从同一条河流中经过。圣人看到后感慨道：逝者如斯夫，不舍昼夜！水利学家看到后会对它的流量、含沙量、水文情况做个分析；诗人经过会抒情道：所谓伊人，在水一方。

积极的人经历的任何事、物都是用来成就自己的。而消极的人经历的任何事、物都是用来毁灭自己的。构建好我们的世界，打开我们的世界之窗，让它阳光普照，鸟语花香！

我们的心就是我们的世界，相信世界是美好的，其实是在相信我们的心灵是善良的！不要污染我们的心灵，因为它决定了你的世界的颜色！

所以改变从“心”开始！做到两个字：静和净。

本课程旨在从心灵深处和学员共同深挖，找出我们内心的各种种子，并做出积极的改变，从而使我们每个人在日程生活和企业工作中，能够拥有积极阳光的心态，缓解释放掉各种外在的、内在的压力，构建安静、安宁、安稳的正面情绪。

## 【课程对象】

- 1、企业所有员工
- 2、寻求积极、阳光心态的人士

## 【课程时间】

1天

## 【课程收益】

- ◇ 工作中的危机、压力，建立化压力为动力，化危机为转机的意识
- ◇ 树立阳光的工作心态，建立积极乐观的生活态度
- ◇ 从心态的培养到树立正确的人生观、价值观，真正的做到快乐的工作和生

## 【课程纲要】

### 一、阳光心态之重要性——化危机为转机

1. 阳光心态的重要性
  - 1) 心态是积极人生的基础
  - 2) 心态对职业化道路的影响
  - 3) 阳光心态象什么？

2. 危机与压力解析
  - 1) 什么是危机？危机由何而来
  - 2) 如何把压力转化成动力？
  - 3) 如何把危机转化为契机？
3. 格局决定布局，布局决定结局
  - 1) 心态——状态——行为——习惯——品格——人生
4. 企业里的四种人
  - 1) 精品、半成品、废品、毒品

## 二、阳光心态的影响力——心态决定格局

1. 阳光心态的影响力
  - 1) 阳光心态的力量有多大？
  - 2) 心态与事业
  - 3) 心态与健康
2. 阳光心态 DNA 密码
  - 1) 空杯的心态 - - 只有『倒空』,才能『改变』
  - 2) 感恩的心态 - - 知道感恩的人，会快乐
  - 3) 快乐工作的心态 - - 工作的礼物
  - 4) 别让心态毁了你

## 三、塑造阳光心态步骤——格局决定结局

1. 亚里士多德---生命本质理论
  - 1) 逃避痛苦，追求快乐
  - 2) 我是谁？
2. 阳光心态的五种原则
  - 1) 乐观看问题
  - 2) 培养坚毅的个性
  - 3) 增强自信心
  - 4) 学会幽默
  - 5) 学会自我暗示法
3. 阳光心态塑造九步法

## 四、阳光员工五大修炼-----细节决定成败

1. 两种工作境界
    - 1) 全力以赴 VS 尽力而为
    - 2) 追求快乐 VS 逃离痛苦
  2. 优秀员工的五大修炼
    - 1) 习惯修炼：细节决定成败
    - 2) 心态修炼：做自己的主人
    - 3) 学习修炼：学习成就未来
    - 4) 效率修炼：时间就是生命
    - 5) 责任修炼：做好本质工作
- ◇ 课程总结与回顾