

# 《优秀员工的全能修炼》

主讲：李瑞倩

## 【课程背景】

做好任何工作，都需要两个基本的前提：意愿、能力。新员工是有意愿无能力、老员工是有能力意愿不稳定。本课程旨在：重塑文化信仰，让全体员工提高自身素质：增强工作自觉性、改善工作作风、从向企业要工资到自我创造价值提高工资的转变、从而提升工作效率、提高执行力，做一个有意愿有能力的职场人。

## 【课程收益】

树立正确的世界观、人生观、价值观、职业观；

通过学习，清晰中国人的文化信仰(孝文化---孝的标准：尊重父母、爱惜自己、成就自己)。

明确自己该做的二件事：孝顺父母、忠诚组织，把孝变成工作的动力。

实现：个人快乐工作幸福生活、企业蒸蒸日上的共赢目标。

【课程时间】1天（6小时/天）

【课程对象】企业全员

【课程方式】目前国内最前沿有效的成人培训模式，理论、体验、分享相结合

## 【课程大纲】

案例：新加坡企业案例：作用---重视学习

案例：麻省理工大学实验：作用---引发思考、寻找规律

### 一、职场人必须养成的二大好习惯

1、永远不要迟到：让人觉得靠谱

2、用心工作：自己找活干、要比领导的要求做得更好（培养核心竞争力）

### 二、认同组织，达成思想统一

#### 1、成人思维特点

- 人要听自己认为对的话（自己认为有道理的话）！
- 每个人都认为“自己是对的”
- 当自己的想法和别人的想法不一样的时候，总认为自己是对的、别人是错的。
- 启示：培训的意义在于，明白找别人的原因是没有结果的，因为我们不可能决定别人的想法。要想解决问题，只能找自己的原因。所以成功者永远找方法，失败者永远找借口
- 建立正确的沟通模式

#### 2、“我是对的”背后的误区

- 我对，并不一定符合事物的真相
- 我对，并不代表别人一定是错的

#### 3、培训的首要任务，转变思想观念

#### 4、建立学习最重要的心态

- 我认为对的，不一定就是对的
- 我认为错的，不一定就是错的。

- 结论：企业培训，一定是重塑价值观培训，只有价值观改变，行动才能改变，结果才能改变！

#### 5、企业培训的目的是统一

- 统一思想、认识、价值观；目标、标准、流程、规范；行动，达成统一的结果
- 在企业工作，就要认同企业的文化！
- 在企业工作，就要遵守企业的制度！
- 只有企业好，我才好！

#### 6、哪个团队最有战斗力、执行力？

- 军队最有战斗力、执行力。因为军队是高度统一的
- 军人为什么说：“保证完成任务”？

#### 7、关于执行力的正确理解：

- “100%努力去做”，并不代表一定能做到；
- 如果“试试看”去做，做不到的可能性更大；
- 要想做到的概率最大，组织中的每个人、每一次都要“全力以赴去做”

做”

#### 8、优秀员工应有的职业心态：积极主动、感恩忠诚、责任担当、合作共赢

### 三、体验之旅，改善心智模式

- 配套体验：一分钟鼓掌、杯中针
- 反思：我的判断一定是对的吗？制约自己的“三条线”在哪？

#### 1、对照

- 体验活动：镜子
- 对自己过去的表现满意吗？对自己今天的结果满意吗？
- 如果不满意，要不要改变自己？
- 通过活动，对照自己，改善心智模式

#### 2、教育原理分享：

- 思想决定行为，行为决定结果；
- 要改变结果，必须先改变思想。

#### 3、我们到底为谁而工作？

- 是打工心态还是为自己工作的心态？
- 工资收入是怎么来的？
- 要想增加工资收入，是向企业索取、还是应该提升自己价值？
- 同样在企业工作，为什么收入有的人高、有的人低？
- 为自己而工作---为自己幸福的生活而努力工作！幸福生活就是：物质富裕、精神富有---做价值型员工！所以：工作不是要我做，而是我要做的！

#### 4、既然为自己工作，就该全力以赴！

### 四、树正能量，重塑人生信仰

#### 1、第一讲的结论——人要听“有道理的话”

#### 2、有道理背后的陷阱：其实每句话都“有道理”，但作用是不一样的

#### 3、什么是正能量、负能量

- 正能量---有道理有用：使人积极向上、充满力量、清晰方向、实现目标
- 负能量---有道理没用：使人颓废消极、迷失方向、不思进取、混混日子

#### 4、学习的三个层面

- 知道（知识层面）：掌握知识
- 认为（观点层面）：形成观点
- 相信（信念层面）：塑造信仰---正确的三观

#### 5、中国人有信仰吗？如何重塑我们的文化信仰？

- 中国人的信仰，不单单指政治、宗教信仰，还包括文化信仰
- 引导普通老百姓的是文化信仰，中国文化主要是指儒家文化
- 儒家思想的核心思想是孝---百善孝为先

#### 6、东西方文化差异剖析

##### 7、孝的标准

- 尊重父母---父母永远是对的！因为父母的身份是对的
- 爱惜自己---爱惜自己，爱惜身体与道德（遵纪守法、遵守职业道德规范）
- 成就自己---有一个好的结果，让父母放心称心
- 信仰的力量：为了报答父母的养育，为了家人幸福，我们更需要努力工作！
- 老百姓也要爱国、敬业、诚信、友善，努力工作！

##### 8、人的责任感从哪里来？

- 社会的竞争
- 企业的考核
- 为了报答父母和家人---最容易激发的责任感
- 对人生幸福感、成就感的追求---最持续长久的责任感
- 对人生信仰的追求---永恒的动力！

##### 9、现在该做的二件事

- 处理好家庭关系—孝顺父母，实现家庭和睦
- 处理好工作关系—忠诚组织，做到事业有成

##### 10、移孝作忠

- 从感恩父母，到感恩领导、企业、工作，感恩万事万物
- 从承担家庭责任，到承担工作责任，到承担社会责任
- 从孝顺父母，到努力工作、报答企业、最终报效祖国

##### 11、感恩是什么？感恩是动力，感恩是力量的源泉！

##### 12、我们的口号——努力工作、快乐生活，做一个忠孝两全的人！

##### 13、关于“忠孝两全”的正确理解

- 如果所有的人都能做到忠孝两全，我们也做到，我们就是普通人
- 正因为绝大多数人做不到，而我们做到，我们才了不起
- 忠孝难两全，是找到了借口（对家人说工作忙、对领导说家里忙）。我们不该找借口，应尽最大的努力，照顾好家人、同时做好工作，走在忠孝两全的路上。

## 五、情商管理，培养团队精神

### 1、决定人一生成就的 2 个商：

- 智商
- 情商

### 2、情商的内容：与人相处、面对逆境、发挥强项、经营幸福

### 3、情商的作用

- 情商低---通过自己努力，实现目标
- 情商高---通过自己努力，加上他人的帮助，来实现目标

### 4、情商高的经典人物分析

- 情商高的人就是懂得配合的人!
- 作为学员，要不要配合老师？
- 作为企业的一员，要不要配合领导、同事、客户、团队？
- 我们为什么要互相配合？只有自己配合他人，他人才会配合自己

### 5、如何迅速提升情商

- 区分一：情商高的人，坚持什么？情商低的人，坚持什么？
- 区分二：什么时候该坚持，什么时候该放弃？
- 区分四：永远不忘人生目标，具备团队意识，互相配合共同实现目

标

- 区分三：战胜人生的八大敌人

## 六、幸福规划，成就美满人生

### 1、人生的目标是什么？追求幸福!

### 2、社会现状——物质条件越来越好，幸福指数却越来越低？

### 3、如何经营幸福？

- 幸福指数曲线带给我们的思考（幸福指数与金钱的关系）
- ——从追求物质富裕走向追求物质精神双重富裕，做安居乐业的人。

人。

- 幸福人生的三段规划

- 1) 童年到青年，学习为主，为创造打好基础
- 2) 青年到中年，创造为主，为享受做好准备，不要在该奋斗的阶段选择安逸
- 3) 中年之后，享受生活、工作、人生的乐趣

### 4、我们该学习什么？

- 学习一：相关知识、与人相处、面对逆境、发挥强项、经营幸福
- 学习二：中国传统文化

### 5、什么人最幸福？

- 幸福的要素：健康平安、感官愉悦、帮助他人、和谐关系、幸福事

业

- 幸福事业

- 1) 做自己喜欢的，做自己擅长的，做社会需要的；
- 2) 并取得成就，受到他人尊重、得到社会认可；
- 3) 过自己想过的生活。

### 6、如何实现幸福的事业？

- 赛；
- 再努力 5-8 年，成为内行人中的精英份子，赢得复赛，进入总决赛。
- 幸福的事业需要 10 年的努力付出！
- 讨论题：努力工作 10 年，难不难？忍受 10 年辛苦，值不值？幸福都是奋斗出来的！

## 七、情压管理，塑造阳光心态

### 1、阳光心态的意义：

- 使人更加年轻充满活力
- 更加出色地完成工作
- 提升我们的幸福指数
- 延长人的寿命
- 思考题：阳光心态这么好，为什么越来越多的人，失去阳光心态？

### 2、失去阳光心态的主要原因

- 总是看到工作、生活中的负面
- 社会不断变化，导致人们的压力越来越大。在巨大的压力面前，失去情绪的自我管理能力。
- 应试教育使人忘记做人最重要的是什么？（重塑中国人的文化信

仰)

### 3、认知情绪

- 人有情绪好不好？
  - a. 人本身就是情绪的动物
  - b. 情绪是幸福人生的需要，正因为有情绪，生活才显得如此多彩
  - c. 人的九大情绪：快乐、温情、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧
- 为什么情绪需要管理？
  - a. 9 大基本情绪：快乐、温情是正向的（正能量）；惊奇是中性的；其余都是负向的（负能量）。
  - b. 正能量状态时：人是幸福快乐的；当人处在负能量状态时，人的痛苦郁闷的
  - c. 负能量状态时：情绪困扰--体内化学分子变化--细胞病变--组织病变--身体疾病--死亡
  - d. 情绪具有强大的作用，所以要管理好自我情绪  
管理好自我情绪，让自己多处在正能量状态

### 4、认识压力

- 人为什么会有压力？影响压力的 2 大因素
- 压力是客观存在的，我们不可能消灭压力(每个人都有压力)
- 压力的类型分析
  - a. 工作方面的压力---绩效考核、人际关系、岗位变动、上级指令
  - b. 家庭方面的压力---赡养老人、孩子教育、经济生活、婚姻情感

c. 社会交往的压力、环境变化的压力、身体健康的压力、精神心灵的压力

➤ 压力的作用：

a. 正面作用---激励、锻炼、鼓舞、警惕---较好的表现，较高的效率---变动力

b. 负面作用---不安、犹豫、无措、慌乱---挫折、失去信心，生活步调混乱--压垮

➤ 适度的压力有利于身心健康

➤ 压力与情绪的关系：情绪是压力的外在表现

## 5、缓解工作压力的具体方法

➤ 压力管理：如同治水，对压力不要硬堵，要疏导，要化解，要放下

➤ 组织的管理方法

a. 重新布置办公环境

b. 利用谈话室、午茶或休闲活动相互交流与沟通

c. 适度地公开公司的发展计划并让员工参与

d. 重新考虑与轮调员工的工作

e. 弹性调整工作时间

f. 借助企业文化

g. 用同理心进行“辅导”

➤ 个人的管理方法

a. 重新安排时间与积极行动

b. 改变说话态度与生活习惯

c. 松弛身体，建立平衡关系

d. 优化业余生活：

e. 寻求主管、家人、亲朋好友的支持与鼓励

f. 学会自我心理暗示

➤ 缓解工作压力具体八个方法

a. 为自己工作，确立自己长远的事业目标

b. 快速放松，连续工作一小时后，停下来

c. 避免打扰

d. 改善工作环境

e. 学习时间管理

f. 减少重复劳动

g. 有重点地处理人际关系

h. 丰富业余活动

放下而不放弃、随和而不随便、用心而不用力、争气而不斗气

## 6、塑造阳光心态的心理学原理

➤ 积极心态理论的含义

➤ 积极心态理论的科学依据---心理作用具有强大的作用

➤ 积极心态理论自我运用---重下定义

现场考试（通过考试，让积极心态成为自己的第一反应）

## 7、塑造阳光心态 2 个具体方法

- 万事无忧原则---运用积极的心理暗示
- 太棒了法则 ---关注事物的积极一面

## 八、回顾总结

- 1、企业最大的福利是什么？学习与培训
- 2、学习有没有用？——要求一、学以致用
- 3、如何做到持续地行动？——要求二、持之以恒