

《你的人生·不止一生》

2024 请开始你的表演

参训对象：有意活出自我、成为更好的自己、创造精彩人生之人士

培训技法：讲师讲演、经验分享、小组讨论、案例分析、情境模拟、游戏与测评、培训视听、……

课程用时：一天（6小时）

辅导项目：可根据客户具体要求定制

课程目标：

- ① 培养积极的工作和生活心态；
- ② 养成良好的工作和生活习惯；
- ③ 建立积极的人生与工作目标；
- ④ 激发潜能、点亮梦想、引发动作、拿到结果；
- ⑤ 帮助学员建立积极的职业与人生目标，使其与公司目标共进。

课程大纲：

模块一、你的梦还在吗？

1. 我是谁？
2. 我到底要做什么？
3. 你的人生/工作/事业目标是什么？
4. Test: “春江”人生标尺
5. 成功 100%= ___%目标 + ___%方法
6. 视频赏析——《Dream Maker》
7. SMART 目标解析
8. 【经验分享】：①我工作上的第一个目标 ②我的顶层目标

模块二、读万卷书——腹有诗书气自华

1. 你平时有看书的习惯吗？
2. 喜欢看哪些书？
3. 多久可以看完 100 本？
4. 如果增强阅读效果？
5. 一本书你最多看过几遍？
6. 学习·学习·再学习
7. 【经验分享】行动读书法

☆ 荐书：看完这 18 本书，你的生命层次将上升到一个新高度

模块三、行万里路——你还没有走遍世界，没有理由就此停下脚步

1. 我们为什么要旅行？
2. 你都没有看过世界，怎么可能有世界观？
3. 如果不读书，行万里路也不过是个邮差！
4. 旅行一定要花很多钱吗？
5. 来一次说走就走的旅行！
6. 麦径十年：走走、走走、走走、走走，我们就到了！
7. 【经验分享】一个人的朝圣

☆ 如何增强旅行的收获及意义

模块四、玩出个性——生命在于体验·保持好奇心

1. 潜水：Diving in the ocean and having 360 degree of options, that's freedom! The only limit is your imagination!
2. 徒步：我们走的不仅是路，是一点点自由、一点点梦想、一点点解脱、一点点释放、一点点激情、一点点无法对别人诉说的故事。
3. 健身：身体强大了，心灵才能强大！
4. 泰拳：读书是为了能心平气和地跟那些傻逼讲道理，练拳是为了让那些傻逼能心平气和地跟你讲道理！
5. 瑜伽：控制心意识的波动。用自己的眼睛去看，用自己的身体去体验，用自己的心去感受。
6.
7. 【经验分享】

模块五、突破自我——2024 请开始你的表演

1. 请有点野心
 - ✓ 你还没有走完世界，没有理由就此停歇！
2. 请相信自己
 - ✓ 人生有一种遗憾叫：我本可以……！
3. 请善待身边的人
 - ✓ 以责人之心责己，以恕己之心恕人。
4. 请尽可能地帮助别人
 - ✓ 请保持内心的光，因为你不知道，谁会借此走出黑暗。
5. 请学会控制情绪
 - ✓ 人的一切痛苦，本质上都是对自己无能的愤怒。
6. 请学会独处
 - ✓ 如果每个人都能理解你，你要普通成什么样子啊。
7. 请戒掉抱怨
 - ✓ 导致平庸的三颗小毒丸：爱指责·找借口·常抱怨
8. 请多反省
 - ✓ 敢不敢用你那严格的眼光，审视一下你自己的人生。

9. 请持续自律
 - ✓ 因为长期自律，所以永远自由。
10. 请锻炼身体
 - ✓ 身体强大了，心灵才能强大。
11. 请坚持学习
 - ✓ 千万不要停下脚步，否则世界就会忘记你。
12. 请多一点耐心
 - ✓ 不是看到了希望才去坚持，是坚持了才能看到希望。
13. 请再努力一点
 - ✓ 没有苦逼式的煎熬，傻逼式的付出，哪有牛逼的明天。
14. 请再勇敢一点
 - ✓ 可以哭，但请别认输！真正的强者，不是不会流泪，而是流泪也在奔跑。
15. 请好好热爱生活
 - ✓ 来路也许不易，命运或许不公，但请你依然相信，相信自己能找到那份热爱，追求卓越。
16. 请马上行动
 - ✓ 你不需要很厉害才能开始，但你需要开始了才能很厉害。

模块六、马上行动——Action is Power

- 梦想清单
 - ✓ 顶层目标
 - ✓ 中层目标
 - ✓ 小目标
- 行动计划
 - ✓ Things I must **STOP** doing
 - ✓ Things I must **BE CAREFUL** about
 - ✓ Things I must **START** doing

结束语

- 视频赏析——预见·方能遇见！
- 追梦若冷，就用希望去暖！
- 2024·请开始你的表演

此课程，可根据客户具体要求，定制成线上线下结合的辅导项目。