

# 《阳光心态与快乐工作》培训大纲

## 【课程背景】

企业中最复杂的因素是人，员工喜怒哀乐的情绪，往往会影响其工作的状态和效率。员工要每天面对工作任务和业绩要求，面对与人合作和人际沟通，没有一个积极的心态，就会产生很多的抱怨和不满，影响着工作效率和良好的生活品质。

员工只有管理好自己的情绪、塑造阳光心态，享受工作才能快乐的工作，只有快乐的工作才能给企业创造更大的财富，达到与企业共赢的目的。

## 【课程目标】

- 通过课程学习帮助学员找到如何快乐工作、快乐生活的途径，如何使学员拥有像阳光一样的积极的心态。
- 帮助学员快速融入团队，成为一个受欢迎的人，用快乐之心去工作，去生活，建立起积极向上的人生价值观，释放出强劲的影响力以获取健康的人生！

## 【授课时间】 2天

## 【课程大纲】

### 第一讲：心态的重要性

- 1、讨论：如果要做好一件工作，能力与态度，你认为哪一个更重要？请说明理由。
- 2、故事：
  - 壹、 动物园发生火灾，大象会被活活烧死在原地，而没有挣脱那根小绳子。
  - 贰、 因为拿错了医疗报告，导致不同的结果。
  - 参、 视频：快乐的杨光。
- 3、小组讨论：假如杨光的成功归结为一种叫做“阳光心态”的心态，你觉得什么叫阳光心态？有什么具体表现？写出你的五个关键词。

### 第二讲：什么叫阳光心态

- 1、归类练习：你觉得哪些词属于心态？
  - 心态的定义
  - 心态的二种基本类型
- 2、积极心态的三个维度
- 3、积极的情绪
  - 案例：史上最牛的女秘书、王宝强
  - 分析：不快乐的情绪是工作大敌；工作的四重意义。
  - 视频欣赏：《士兵突击》片断
- 4、积极的认知

讨论：你觉得王贝需要整容吗？

案例：超女王贝及“断臂维纳斯”凯莉-诺克斯

分析：积极的认知的本质是拥有自信。

#### 5、积极的行为

案例：常抱怨的司机、被女朋友提出分手的男保安

分析：积极行为的本质是自己负起应有的责任。

视频：鹰的重生

总结：阳光心态的三个层面。

### 第三讲：自我觉察：你的心态够阳光吗？

#### 1、情绪觉察：你认为图中的人在干什么？

不容忽视的现状：60%的

测试：你有抑郁症吗？

#### 2、认知觉察：听完这个故事后，你的感想是什么？

测试：你的自信程度

#### 3、行为觉察：通常上司批评你之后，你是怎么做的？

如果你对自己的职业现状不满意，你认为是谁应该负责任？

和爱人吵架之后，一般是谁先主动和好的？

### 第四讲：拥有积极的情绪---情绪与压力管理

#### 1、讨论：是什么让我们不快乐？写出让我们不快乐的三大原因。

#### 2、正确认识情绪

情绪的定义、基本种类、功能及情绪管理的目标

情绪与压力的关系

#### 3、情绪与压力管理的四部曲介绍

#### 4、释放负面情绪的技巧

生理及心理放松的各种方法

渲泻情绪的各种方法

非暴力沟通四步法

#### 5、如何创造积极的情绪

关注结果，同时享受过程（故事：狐狸进葡萄园）

保持感恩的习惯（故事：我的感恩记录）

#### 6、调节工作中的压力

觉察：我当下的压力大不大？

分析：压力本身是一种能量

#### 7、四种常见的压力应对方法

时间型压力应对技巧---计划、排序、授权

人际型压力应对技巧---同理心沟通

期望式压力应对技巧---海量成功法（案例：山田本一）

环境型压力应对技巧---改变颜色及布局

#### 8、有利于培养良好情绪与调整压力的重要习惯

有规律的生活

多使用右脑

建立社会支持型网络

- 9、总结：培养积极情绪的7个日常习惯
  - 一、上班时遇到同事主动打招呼并微笑
  - 二、只讲带来快乐心情的事情
  - 三、受到伤害时表达自己的感受
  - 四、倾听并说出他人的感受（同理心沟通）
  - 五、主动帮助他人
  - 六、下班后和家人在一起
  - 七、睡觉前记录二件值得感激的事情

### **第五讲：积极认知---提升自信，正面思考**

- 1、提升自信
  - 讨论：人的自信是怎么来的？
  - 自我评价与儿童教育的关系
  - 觉察：你平时是怎么教孩子的？
  - 外部评价的作用（故事：成名的小钢琴家）
- 2、使用“吸引力法则”提升自信
  - 什么叫吸引力法则
  - 吸引力法则三步骤
- 3、学会正面思考
  - 从赛翁失马讲起
  - 看到事情的另外一面（故事：秀才赶考、忧愁的老妇人）
  - 现实案例：邓亚萍
  - 练习：这些事情的另外一面是什么？
- 4、总结：培养积极情绪的3个日常习惯
  - 一、和积极、宽容的人在一起
  - 二、只要有机会就表扬他人
  - 三、对自己说“我的…会越来越好”

### **第六讲：积极行动，实现理想**

- 1、游戏：穿气球、气球叠人
  - 总结：方法总比困难多。
- 2、停止抱怨，开始行动---做生活的掌控者
  - 二种不同类型的人
  - 故事；小莉如何成为 HR 主管
- 3、不断鼓励自己，坚持执行
  - 故事：滕田田、韩定国
- 4、讨论：课后你将如何学以致用？
- 5、总结：培养积极行动的3个日常习惯
  - 一、遇到问题立即写下来，必要时制定计划
  - 二、保证完成当天的事项
  - 三、记录所取得的进步并及时奖励自己

### **总结：**

- 1、阳光心态的三个方面

2、 汇总第四、五、六讲的小结，讲述《阳光心态》行动表 13 条