

《以成长心态，破职场压力》

基层员工：扎根职场的抗压与成长心态

主讲：赵燕老师

【课程背景】

初入职场或扎根基层的员工，常面临工作适配难、业绩压力大、成长方向模糊等问题：面对工作挫折易自我否定，抗压能力弱；陷入重复工作的内耗，缺乏主动成长的意识；对职业发展迷茫，找不到扎根的价值与方向；心态浮躁急于求成，难以沉下心打磨能力。这些心态问题不仅影响个人工作效率与职业发展，更会拉低团队整体执行力。基层是职场成长的基石，唯有建立强大的抗压心态、树立正向的成长思维，才能沉下心扎根职场、稳步提升能力。本课程聚焦基层员工的职场痛点，从抗压心态打造、成长思维建立、职业扎根方法三大维度，结合实操技巧、案例与演练，帮助基层员工调整心态、化解压力、找准方向，实现从“职场迷茫者”到“扎根成长者”的转变。

【课程收益】

帮助学员认知基层职场压力核心来源，掌握 4 套实用抗压方法，实现压力有效疏导与转化；

引导学员扎根职场五大成长心态，摒弃浮躁思维，建立“稳扎稳打、持续精进”的职业认知；

让学员找准基层工作价值与成长方向，掌握能力打磨工作提效的实操技巧，提升职场竞争力；

帮助学员建立职场抗挫力，积极心态面对工作挫折与挑战，减少自我内耗，提升工作幸福感；

让学员掌握基层职场的成长路径规划方法，明确短期与长期目标，实现扎根职场、稳步成长。

【课程对象】

企业各岗位基层新员工、入职 1-3 年的基层员工、职场迷茫缺乏成长方向的基层工作人员

【课程时间】

1 天（6 小时/天）

【课程大纲】

一、认知重塑：基层是根基，心态定未来

1、基层员工职场的 4 大核心痛点：

- ① 压不住：工作压力大、挫折多，易焦虑、自我否定，抗压能力弱；
- ② 心不沉：心态浮躁，急于求成，不愿做基础工作，总想走捷径；
- ③ 学不会：缺乏主动学习意识，陷入重复工作，能力无提升、工作无突破；

④ 找不准：对职业发展迷茫，看不到基层工作价值，缺乏扎根的动力与方向。

⑤ 案例：两名同期入职的基层员工，因心态不同，1年后一人成为岗位骨干，一人仍迷茫内耗、频繁换岗

2、基层职场的核心认知：扎根才能成长，抗压方能走远

① 基层工作的价值：打磨基础能力、熟悉业务流程、积累职场经验，是职场成长的必经之路；

② 心态的力量：同样的工作，不同的心态，带来不同的结果与成长速度；

③ 抗压与成长的关系：抗压是成长的基础，成长是化解压力的核心方法。

3、优秀基层员工的核心特质：有耐心、能抗压、爱学习、善总结、有目标

互动讨论：你认为扎根职场的核心能力是什么？结合自身工作，说说你的职场困惑。

二、抗压心态打造：化解职场压力，做情绪的主人

1、基层员工压力的核心来源与科学认知

① 压力来源：工作业绩要求、业务技能不足、职场沟通困扰、职业发展迷茫、生活与工作平衡；

② 科学认知：压力不是敌人，适度的压力是成长的动力，过度的压力才是内耗的根源；

③ 压力的表现：情绪上（焦虑、烦躁、低落）、行为上（拖延、敷衍、逃避）、身体上（疲惫、失眠、注意力不集中）。

工具：职场压力自测表，精准识别自身压力等级与核心压力源

2、压力疏导的4大实用方法，快速化解负面情绪

① 情绪宣泄法：合理释放负面情绪，避免憋闷内耗（书写宣泄、倾诉宣泄、运动宣泄）；

② 认知重构法：改变对压力事件的看法，从“受害者”转向“解决者”（例：把“我做得不好”换成“我还没学会，我可以学”）；

③ 任务拆解法：将复杂、高压的工作拆解为小目标，逐步完成，降低畏难情绪；

④ 正念放松法：职场简易放松技巧（深呼吸、5分钟冥想、工位拉伸），快速缓解工作中的紧张与疲惫。

现场演练：职场简易放松操，实操练习工位上的压力缓解技巧

3、打造抗挫力：以积极心态面对工作中的挫折与失败

① 正确看待失败：失败不是对能力的否定，而是成长的反馈，是积累经验的过程；

② 挫折后的复盘方法：**5W1H复盘法**（发生了什么、为什么发生、从中学到了什么、下次如何改进）；

③ 自我激励话术：打造专属的职场正能量话术，在挫折时给予自己心理支撑。

案例：一名基层员工从频繁出错、被批评，到通过调整心态、复盘总结，成为岗位业绩标兵的成长经历

三、成长心态建立：摒弃浮躁思维，沉下心扎根职场

1、基层员工必须摒弃的4种负面心态：远离职场内耗

① 打工者心态：把工作当成“给老板干”，敷衍了事，缺乏责任心与主动性；

② 浮躁心态：急于求成，不愿做基础工作，眼高手低，小事做不好、大事做不了；

③ 抱怨心态：遇到问题总抱怨他人、抱怨环境，不找自身原因，陷入负面情绪循环；

④ 躺平心态：缺乏上进心，满足于现状，不愿学习、不愿突破，能力停滞不前。

2、扎根职场的5大核心成长心态，建立正向职业思维

① 空杯心态：放下过往成绩与偏见，以新人姿态主动学习，接纳新的知识与技能；

② 踏实心态：重视基础工作，把小事做细、把细事做精，在重复中积累、在积累中提升；

③ 责任心态：对自己的工作结果负责，不推诿、不敷衍，把每一项工作当成提升自己的机会；

④ 学习心态：树立“终身学习”的意识，主动学习业务技能、职场技巧，弥补能力短板；

⑤ 感恩心态：感恩工作机会、感恩领导的指导、感恩同事的帮助，以积极的心态面对职场人际关系。

现场互动：感恩卡书写，写下职场中让你感恩的人或事，强化感恩心态

3、心态落地的核心：从“想”到“做”，用行动印证心态

① 拒绝空想：把正向心态转化为具体的工作行动，不做“思想上的巨人，行动上的矮子”；

② 从小事做起：从日常工作的小事入手，改变工作态度，逐步建立正向的职业心态。

四、扎根职场的核心方法：在基层打磨能力，实现稳步成长

1、找准基层工作的价值：让每一份工作都有成长意义

① 重新认识基层工作：基层工作不是“打杂”，而是熟悉业务、打磨能力、积累资源的关键；

② 挖掘工作中的成长点：从每一项工作中找到可以学习、可以提升的地方（例：整理报表提升细心度，沟通对接提升表达能力）。

工具：工作成长点挖掘表，梳理自身工作，找到隐藏的成长机会

2、基层能力打磨的3大重点：打造岗位核心竞争力

① 专业技能：深耕岗位专业知识，做到“懂业务、熟技能、能落地”，成为岗位上的“行家里手”；

② 通用能力：提升职场必备通用能力（沟通表达、时间管理、任务执行、问题解决），适配职场发展；

③ 细节能力：注重工作细节，培养细心、严谨的工作习惯，避免因细节失误影响工作结果。

实操技巧：岗位技能提升三步法（明确短板→制定学习计划→刻意练习复盘）

3、摆脱重复工作内耗：让重复工作成为能力提升的跳板

① 总结工作方法：在重复工作中总结规律、提炼方法，提升工作效率；

② 主动优化创新：针对工作中的痛点、难点，主动思考优化方案，让重复工作有突破、有创新；

③ 做好工作总结：每天/每周做好工作复盘，总结经验、发现问题，避免重复犯错。

案例：一名基层行政员工，通过总结工作方法、优化流程，从繁琐的日常工作中解放出来，成为部门的高效骨干。

五、职业方向规划：找准扎根路径，明确成长目标

1、基层员工的职业迷茫破解：找到自己的职场方向

① 自我认知：明确自己的优势、劣势、兴趣点，找到适合自己的岗位发展方向；

② 业务认知：了解所在岗位的职业发展路径、企业的晋升机制，明确成长的可能性；

③ 避免误区：不要盲目跟风换岗，先在现有岗位扎根打磨，具备核心能力后再规划转型。

工具：职业方向定位表，从自我认知、业务认知出发，找准自身职场发展方向

2、扎根职场的目标制定：从短期到长期，稳步推进

① 短期目标（1-6个月）：聚焦能力提升，制定可实现、可量化的小目标（例：3个月内熟练掌握岗位核心技能，月度业绩达标）；

② 中期目标（6-12个月）：聚焦岗位突破，成为岗位骨干（例：能够独立承担核心工作，获得领导与同事的认可）；

③ 长期目标（1-3年）：聚焦职业发展，明确晋升或能力升级方向（例：晋升为基层主管，或成为跨岗位的复合型人才）。

实操练习：我的职场成长目标，制定自己的短期、中期、长期职业目标，并明确实现步骤

3、目标落地的关键：

- ① 分解目标：将大目标分解为每日/每周的小任务，让目标落地可执行；
- ② 定期复盘：每月对目标完成情况进行复盘，分析未完成原因，及时调整计划；
- ③ 坚持执行：克服拖延，持续行动，在坚持中实现能力提升与目标达成。

六、职场成长实操：打造个人成长体系，实现持续精进

1、基层员工的日常成长方法：把成长融入工作点滴

- ① 每日学习：利用碎片时间（通勤、午休）学习岗位知识、职场技巧，每天进步一点点；
- ② 工作复盘：每天花10分钟复盘工作，总结经验、发现问题、优化方法；
- ③ 主动请教：遇到问题不逃避，主动向领导、老员工请教，快速积累经验。

2、打造职场人脉：在基层积累自己的职场资源

- ① 与同事友好相处：互帮互助，营造良好的工作氛围，提升团队协作效率；
- ② 向优秀者学习：主动靠近身边的优秀同事、领导，学习他们的工作方法与思维方式；
- ③ 学会职场沟通：提升与上级、同事的沟通能力，减少沟通内耗，获得更多的指导与支持。

3、保持成长的动力：做自己职场成长的“驱动者”

- ① 记录成长点滴：及时记录自己的工作成果、能力提升，看到自己的进步，增强成长动力；
- ② 给自己正向反馈：完成目标后，给自己适当的奖励，强化正向行为；
- ③ 树立成长榜样：找到职场中的成长榜样，以其为目标，激励自己持续前进。

七、场景化实战：心态与行动的落地演练

1、核心场景演练：基层职场常见压力与困惑的解决实操

演练场景1：工作业绩不达标，感到焦虑、自我否定，如何调整心态、解决问题；

演练场景2：陷入重复工作，感到枯燥内耗，如何挖掘成长点、提升工作效率；

演练场景 3：面对领导的批评、同事的误解，如何控制情绪、理性沟通。

分组 PK：以小组为单位，针对场景问题，运用课程所学方法制定解决方案，并进行现场模拟，讲师全程指导点评

2、真实案例解析：基层员工扎根成长的成功案例

案例分析：一名基层销售员工，从入职初期业绩垫底、压力巨大，到通过打造抗压心态、建立成长思维、持续打磨能力，最终成为公司销售冠军的全过程；

经验提炼：从成功案例中总结基层员工扎根职场、实现成长的核心方法与关键心态。

3、职场困惑答疑：解决学员实际的职场心态与成长问题

针对学员提出的“工作压力大怎么缓解”“职业发展迷茫怎么办”“如何摆脱重复工作内耗”等问题，现场拆解并给出落地解决方案；

汇总基层员工职场高频困惑，形成《基层员工扎根职场心态与成长指南》。

八、课程总结与行动规划

1、核心知识点复盘：快速梳理基层职场抗压方法、五大成长心态、扎根成长方法、职业方向规划等核心内容；

2、个人行动规划：

学员结合自身工作，制定《个人职场扎根成长行动计划》，明确以下 3 点：

- ① 我的核心压力源是什么？将运用哪种方法进行疏导；
- ② 我需要摒弃哪种负面心态，建立哪种成长心态，具体如何落地；
- ③ 我近期的职场成长目标是什么？制定具体的执行步骤与复盘计划；

3、落地成果：

每位学员带走基层员工扎根职场工具包（电子版）+职场压力自测表+工作成长点挖掘表+职业方向定位表+个人成长行动计划表+职场成长指南。