

基层公共就业服务能力提升培训

积极心态导航人生

-----自我心理调适的方法和注意事项

刘旭明 马兰花中国创业培训项目培训师
平顶山技师学院高级讲师

本次课程内容

- 1、心态决定命运**
- 2、两种心态的区别与作用**
- 3、怎样进行自我心态调适**
- 4、调整心态注意事项**

一、心态决定命运

是什么造就了人生的成败？



拿破仑.希尔的黄金定律

人与人之间只有很小的差异,但这种很小的差异却往往造成巨大的差异!很小的差异就是他心态是积极的还是消极的,巨大的差异,就是成与败!

心态决定一切!



二、两种心态的区别与作用

积极心态:无论遇到什么事情, 总能往好处想, 总能从中看到有利的一面。

消极心态:遇到什么事情总往不好的地方想, 总是看到事物消极的一面。

心态是处境造成的吗？

你能有这样的兴致吗？



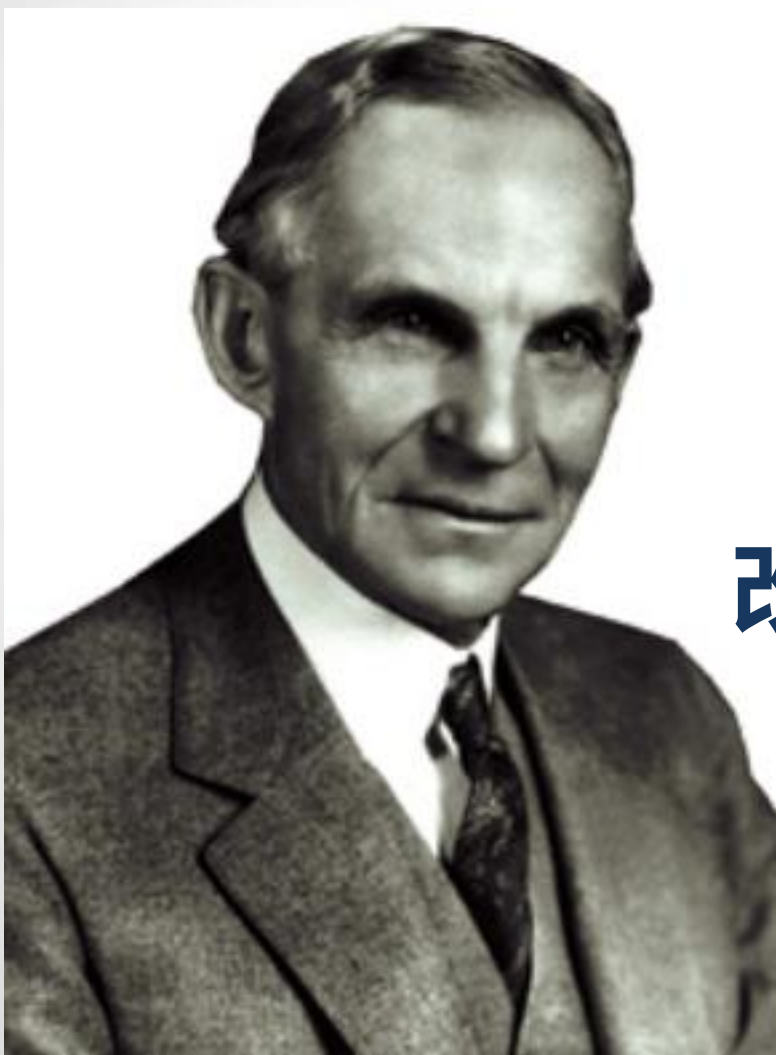
心态可以自我调适！

事物都有两面性，多数人习惯性地关注消极的东西。

运气就是持续的好态度。

注意力等于事实！





意念是一种实体

改变态度就能改变现实

A dramatic landscape featuring a long, straight road that stretches from the foreground into the distance, vanishing at a horizon point. The road is flanked by dry, golden-brown fields. The sky is filled with large, dark, and dramatic clouds, with a bright light source breaking through the clouds in the distance, creating a strong lens flare effect. The overall mood is one of hope and determination.

通往积极心态之路

牢牢地掌控自己的思想！

三、怎样进行自我心态调适？



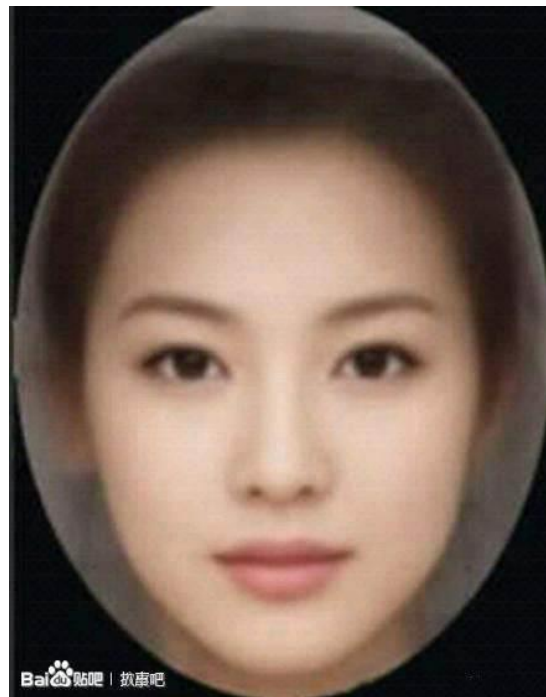
1、充分悦纳自己

每个人都是不一样的

吕燕
欧洲各国
综合排名
中的中国
第一美女



欣然接受自己的与众不同！



Baidu 贴吧 | 狄康吧

我这么看自己！



- 1、我好可爱！
- 2、我的腿长得很美！
- 3、爸爸妈妈这么爱我！
- 4、上帝这么爱我！
- 5、我会绘画、会写稿！
- 6、我有只可爱的猫！
- 7、还有……

我只看我所有的，不看我所没有的！

你感觉明显的事情，其他人根本不在意

可爱与美丽：“只爱那一点点”。

优劣的转换。“上帝为你关上一扇门，一定会再打开一扇窗”。

请说出自己的五大优点

2、拥有积极的信念



核心的！

凡事发生都对我有好处！

过去不等于未来

只要你相信，任何奇迹都会发生！

凡事感谢

感激伤害你的人，因为他磨练了你的心态
感激绊倒你的人，因为他强健了你的双腿
感激欺骗你的人，因为他增长了你的智慧
感激蔑视你的人，因为他觉醒了你的自尊
感激遗弃你的人，因为他教会你学会独立
凡事感激，感激一切使你成长的人！



3、自我修炼，保持积极的状态

学会微笑，
拥有悦色。为
自己的脸负责！



人把自己想象成
什么样子，人就会
变成什么样子。



不抱怨 的世界

全球80個國家600萬人熱烈參與的心靈樂活運動

A Complaint Free World

全球80個國家·600萬人真實體驗！
戴上紫手環，接受21天不抱怨的挑戰，
好運自動上門！

在你的手中，
握有翻轉人生的秘密。



美国牧师威尔·鲍温发起“不抱怨运动”，21天改变人生。不到一年全世界80多个国家，600万人参与其中。

改变习惯性行为

争取坐在前排；大声说话；正眼看人；穿着得体，走路加快25%。“永远坐第一排，不允许说不”。

改变词汇，调整说话的感情色彩：

还可以——好极了 有兴趣——着迷
差不多——太棒了 很普通——不得了。

4、多接近欣赏自己的人

罗森塔尔效应

表现 = 潜能 — 干扰

被成功者影响100次才能成功，
被失败者影响一次就会失败。



欣赏他人的优点

你的另一半 你最讨厌的人

你打交道最多的同事

你的父母 你的主管领导

你服务的对象

营造相互鼓励肯定的氛围



5、使用积极正向的表达

培养语言的敏感性

识别垃圾语言

遇事往好的方面猜测：“别人这样做一定有他的道理，只是我不知道罢了”



隔离垃圾语言！

学会适度保持沉默。

不要轻信经过别人转述的话。

遇事往好的方面猜测：“别人这样做一定有他的道理，只是我不知道罢了”



消化处理垃圾语言

忙了一天，累死我了-----

我没有办法-----

这事不可能办到-----

我不擅长交际-----

领导总是偏向他身边的人-----

周围的人总是不理解我-----

我肯定得不到领导的提拔-----

我的学历低，学习水平很差-----



换个说法，感觉完全不一样

忙了一天，累死我了-----忙了一天，终于可以轻松了！
领导总是偏向他身边的人-----我需要努力得到领导赏识。
我没有办法-----我要想新的办法。
我不擅长交际-----我需要提升交际能力。
我的学历低，水平很差-----我需要努力学习提高自己。
周围的人总是不理解我-----我需要与更多人沟通。
我肯定得不到提拔-----我要努力获得晋升机会。

6、自我心态调适小技巧

- (1)、阅读
- (2)、写日记
- (3)、培养兴趣爱好
- (4)、静坐冥想

四、心态调适注意事项

- 1、经常进行自我察觉
- 2、找合适的人倾诉
- 3、有选择地参加集体活动

积极的心态



消极的心态



做个积极的人

你不能决定生命的长度，但可以控制它的宽度。
你不能左右天气，但你可以改变心情，
你不能改变容貌，但你可以展现笑容。
你不能控制他人，但你可以掌握自己。
你不能预知明天，但你可以利用今天。
你不能样样顺利，但你可以事事尽力。

想好的、看好的、说好的、听好的，就能得好的！

决心改变者无所不能！

改变就在一瞬间，
只要开始永远不晚！

