

关于职业心态塑造- 阳光心态

04.01.2025



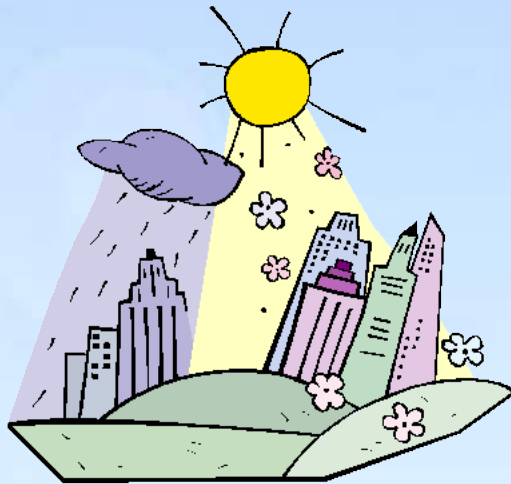
心态

- 世间所有的事物，都可以用两种观念去看待，一个是正面的，积极的，另一个是负面的，消极的。
- 这就像硬币的两面，一正一反；该怎么理解一正一反的内涵，这就是心态，他完全取决于你自己的想法。

心态有多大的力量呢？

- “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了巨大的差异！很小的差异就是所具备的**心态**是积极的还是消极的；巨大的差异就是——**成功与失败**。

”



——拿破仑·希尔

一个小故事

- 弗洛姆是美国一位著名的心理学家
- 一天，几个学生向他请教：心态对一个人会产生什么样的影响？他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗的房子。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛姆伸手打开房间里的一盏灯，在这昏暗的灯光下，学生们才看清房间里的布置，不禁吓出了一身冷汗。
- 原来，这间房间的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，有好几条蛇正高高的昂着头，朝他们“嗞嗞”地吐着信子。就在这蛇池的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从这座木桥上走过来的。



story

- 弗洛姆看着他们，问：“现在你们还愿意再次走过这座桥吗？”大家都不作声。过了片刻，终于有3个学生犹豫的站了出来。其中一个学生一上去，就异常小心的挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢的踩在小木桥上，身子不由自主的颤抖着，才走到一半，就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢的趴在小桥上爬了过去。
- 弗洛姆又打开了房间另外几盏灯，强烈的灯光一下子把房间照耀得如同白昼。同学们再仔细看，才发现在小木桥的下面装着一道安全网，只是因为网线的颜色极暗淡，他们刚才都没有看出来。弗洛姆大声的问：“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥？”学生们没有回答，“你们为什么不愿意呢？”弗洛姆问道。“这张安全网的质量可靠吗？”学生心有余悸的反问。

story

- 弗洛姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，桥下的毒蛇对你们造成了心理恐惧，你们就失去了平静的心态，表现出各种程度的胆怯——这说明心态对行为的影响十分重要，直接关系到事情结果的成败。”
- 在面对各种挑战时，也许失败的原因并不是因为势单力薄、智能低下、也不是没有把整个局势分析透彻，反而是把困难看得太清楚、分析得太透彻、考虑得太详尽，才会被困难吓倒，举步维艰。倒是那些没把困难完全看清楚的人，更能够勇往直前。
- 我们眼前的任何事实，都不如我们对它所持的态度那样重要，因为那会决定我们的成功或失败。你对某件事情思考的方式，可能在你有所行动以前，就已将你击垮。你被事实所征服，只因你以为自己会这样。

04.01.2025

职业心态？

- **个人心态：** 是根据个人的情感变化，可以随时表露出来的一种心理反应，是在你私人空间、在个人生活当中可以表露出来的一种心态。
- **职业心态：** 在职场当中根据职业要求，表露出来的心理感情，恪守的职业道德，根据职业岗位的最高要求去约束自己的情绪。
- 有相当数量的人，分不清个人心态和职业心态，凭自己的情绪，用自己的个人心态来对待工作。



职业必备的心态

- (一) 积极的心态
- (二) 主动的心态
- (三) 包容的心态
- (四) 服从的心态
- (五) 自信的心态
- (六) 感恩的心态

积极的心态

- 不轻言放弃——相信很多事情坚持下去就能够成功，除非确实走错了方向。
- 不怨天尤人——遇到问题、遇到麻烦时，积极应对。
- 积极的人像太阳，走到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一、十五不一样。

塑造积极心态的方法

- **1、构筑正确的价值观念评估体系：**一个人的是非观念、价值观念能够确保自己塑造积极的心态。
- **2、开悟的精神：**把生命、生活看透，但不是看破。看透与看破有本质区别，把生活看破的人，就成天悲欢和失望；把生活看透的人，就知道生命当中本身就有苦与乐，有乐就有苦；把生活看透的人，在遭遇挫折的时候，就不是在那里怨天尤人，而是能够积极的应对。

塑造积极心态的方法

- **3、增强抗挫折的耐力：**一个人一定要有挫折意识，如此才能在面对危机、面对挫折的时候能够淡然处之。
- **4、树立正面的思维方法：**天堂和地狱是由心所产生的，凡事遇到问题的时候，要善于看到积极的一面，而不是进入消极的误区。

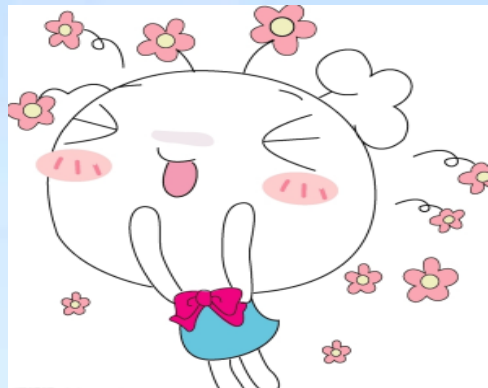


塑造积极心态的方法

- **5、要学会享受过程：**很多事情不见得都能够成功，但是要学会从中享受快乐。
- **6、培养积极的心态：**活在当下，全身心的投入，有挫折不可怕，可怕的是因此而不能够全身心的投入其中。
- **7、学会看开这个世界：**当你遇到倒霉的事情、遇到伤心的事情，不要去自责，你要相信，还有一些人比你更倒霉。

塑造积极心态的方法

- **8、学会压力管理：**当压力太大的时候，要学会弯曲。很多人被工作压垮了，就在于不懂得拐弯、不懂得弯曲。
- **9、培养远大的志向：**尤其要培养宽广的胸怀。
- **10、培养坚定的信念：**人生总是充满苦与乐的。生活如同洋葱，总是有一瓣会让你落泪。



04.01.2025

主动的心态

- 所谓主动，就是在没有人告诉你的时候你正在做着恰当的事情。主动可以赢得一切。一个有主动精神的人，能够更好地胜任自己的工作，而且其发展空间也更为广阔。
- 世界上有两种人永远不会成功：只知道去做别人吩咐他去做的东西的人，被动性太强；只知道去做别人吩咐他去做的东西，而且还做不好。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/845221142320011334>