

# 员工心态管理培训心得(精选5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 员工心态管理培训心得篇一

实话我是最怕开会发言学习写心得体会，不是不想写，而是能力有限写不好。但读了吴维库老师的《阳光心态》，对我触动很大，犹如在荒凉的沙漠中为我送来了一口甘露，在阴暗的黑夜里为我点亮了一盏灯，在迷茫的前方，让我看清了方向，更重要的是，让我有了一颗像阳光一样的心。

和谐是《阳光心态》所要灌输的一个目标，和谐作为一种心态，确是近在咫尺却遥不可及。简单地说，我们要带着好心情享受人生，这也是书中所强调的一个观点，对任何人任何事，不妨换一种心态去对待，也许你看见的就不同了。你向右看是一筑墙，向左看也许就是一扇窗，外面风光无限。

心态决定性格，性格决定成败。在我的工作生活中，常常会感到不如意，为什么别人都升迁了，我还在原地？为什么别人都调动了，我还在原地？吴维库老师说，社会就是这样，没有人和环境去适应你，既然无法改变环境就学会适应环境。面对复杂的生活工作环境，我茫然无措。吴维库老师说，快乐实际上不在环境，更不在别人，而是在于自己的认识，在于自己的心态。是我自己觉得环境变了，实际上是我的心态变了。为什么我不能保持原来的好心情呢？心态出了问题，那就要调整心态，好心情才能欣赏好风光。我可以把现在的一切当成是我的一种经历，去认真面对，那就不存在所谓的不适应，而为自己找借口。人的一生，就像一趟旅行，从圆点出

发，最后又回到圆点，但是，沿途中却有数不尽的春花秋月，如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉，暗淡了目光，那人生轨迹岂能美好？面对复杂的环境，保持一种健康向上的心态，那即便是暗淡无光，也会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。

我总是喜欢抱怨，抱怨事事都不如别人，抱怨为什么别人有的我没有，阳光心态告诉我们，如果你抱怨不好，那是你不知道还有更坏。听到这么一句话，当你安慰别人的时候，说什么都不如说一句其实我比你更惨来的有用。吴维库老师教我们向下比较。当发现别人比自己差得时候，虽然自己有不尽如人意的的事情，但是同更“倒霉”的人相比，自己还是幸运的。快乐的真理便是：向下比较。比上不足，比下有余。

活在当下，知足常乐。塑造阳光心态，我们所拥有的只是现在。以前总是常常羡慕别人，羡慕他们升迁、调动，现在想来，其实真的没必要羡慕别人，十三亿个人有十三亿种活法，活在别人的阴影下，那人生还有什么意义呢？假如你什么都没有，你还有关心疼爱你的父母，还有你的家人，吴维库老师说，珍惜今日，今天就是特别的日子，不要期盼特别的日子，不要把好东西留给别的特别的日子。认真做好本职工作，真心关爱你值得关心的每一个人，生活的真谛就是：活在当下，知足常乐。

学会感恩。很多年前听过一个故事：一位在山中修行的禅师，有一天夜里，趁着皎洁的月光，他在林间的小路上散完步后回到自己住的茅屋时，正碰上个小偷光顾，他怕惊动小偷，一直站在门口等候他……小偷找不到值钱的东西，返身离去时遇见了禅师，正感到惊慌的时候，禅师说：“你走老远的山路来探望我，总不能让你空手而回呀！”说着脱下了身上的外衣，说道：“夜里凉，你带着这件衣服走吧。”

说完，禅师就把衣服披在小偷身上，小偷不知所措，低着头溜走了，禅师看着小偷的背影，感慨地说：“可怜的孩子，

但愿我能送一轮明月给你，照亮你回家的路”！第二天，温暖的阳光融融地洒照着茅屋，禅师推开门，睁眼便看到昨晚披在小偷身上的那件外衣被整齐地叠放在门口。禅师非常高兴，喃喃地说道：“我终于送了他一轮明月……”

学会感恩，不是一定有人帮助过你才能感恩，感恩是对身边所有的人和事物，拥有一颗感恩的心。感恩看世界四海皆兄弟，欣赏观天下万物皆美好。现在盛行的一词“幸福指数”，你的幸福指数高吗？它与财富和权力完全没有关系，幸福指数取决于你的心态。幸福是一种感受，如果我们没有学会感恩，你会忽视别人对你的付出，你获取的幸福就会很少。如果你觉得有人伤害你，那就感恩他磨练了你的意志；如果你觉得有人欺骗了你，那就感恩他增进了你的见识。感恩的心来源于阳光心态。

生命在于过程。常常会觉得自己经过了许多努力依然没有取得自己理想的成果，那就完全失败了吗？吴老师告诉我，也许结果是失败了，可是你拥有的过程与成功者所差无几。失败了并不是意味着什么都没有得到，其实你可能是“失之东隅，收之桑榆”。有人说，我只在乎结果，过程不重要。那一个人来到这个世界上早晚是要死亡的，既然有了结果，为什么还要每天奔波呢？生命在于过程，过程在于心态。生命的质量取决于每天的心境，学会享受过程，精彩每一天。

幸福是一种感觉。越来越发现，生活每天都在反复，周而复始。每天的安排都一样，有时真不得不厌倦了这种枯燥没有亮点生活。既然生活不能改变，倒不如改变一下自己的心态，为小事而高兴。为小事而高兴，就会有更大的高兴的事情出现。每天上班做同样的工作使自己变成了麻木的一个机器，换一个角度来看，也许你会看到忙碌的路人而庆幸自己不必去奔波。幸福，其实很简单。

读阳光心态，我觉得最重要的一点是用积极乐观的心态去对待任何事。开开心心的去生活、工作，何乐而不为呢？最后还

是套用吴维库老师的那句话“是好是坏，现在还不知道呢”。

## 员工心态管理培训心得篇二

明白礼仪的肤浅认识和模糊观念，使我从真正意义上理解了礼仪的含义，就是服务人员在工作岗位上，通过言谈、举止、行为等，对客户表示尊重和友好的行为规范和惯例。简单说，就是服务人员在工作场合适用的礼仪规范和工作艺术，是人的一种内在涵养的充分体现。

每位员工都是公司形象代言人，公司形象影响决定公司的发展和生存，提升每位员工的个人素养，才能提升公司的美名誉度。作为一家高档次的星级酒店，不仅具有高端的品牌，舒雅的环境，更要拥有优质良好的服务，这些服务的前提是必须要给客人留下良好的第一印象，好的第一印象是从初见客人的礼仪开始的。应该说我们每一位员工都懂得最基本的礼仪礼节，但在实际的操作过程中有些细节被忽略，我们应该坚持做到“三到”“三声”：具体就是“顾客到、微笑到、敬语到”以及“来有问声、问有应声、走有送声”。要主动迎客，微笑服务；应当使顾客感受到你对他的热情欢迎，并以此使顾客对你产生良好印象，促使双方交易成功。保持良好的精神风貌；在工作中要学会将不愉快的情绪抛之脑后，保持充沛的精力，使自己的工作状态处于最佳。通过上午的学习和培训，让我深刻的认知到：礼仪体现于细节，细节展示素质。以及各种礼仪礼节的重要性，个人的角度而言；于有助于提高个人的自身修养；有助于人美化自身、美化生活；有助于人们的社会交往，改善人们的人际关系；企业的角度而言，可以美化企业形象，提高顾客满意度和美誉度，最终达到提升企业的经济效益和社会效益的目的。以前，总认为自己服务态度已经很好了，通过学习，感觉还是有些差距，比如说自己对于各种礼仪的掌握还不够，或多或少还有“按着制度做，服务态度准没错”的思想。通过学习后，我将更加严格地要求自己，让自己做的更好，服务质量更好。

上午的服务礼仪培训虽然结束，但学习的目的远没有因此而结束，相反我觉得应该是学习与工作相结合的开始。做为“堰阳天国际酒店”的一名管理人员，要用良好的仪容仪表和精神面貌来塑造酒店的良好品牌形象，使我们的礼仪礼节和良好的服务能够给顾客留下美好的印象。要切实规范服务行为，就要按照学习中的礼仪来要求和努力规范自己的服务行为。做到标准化，正规化，微笑的聆听顾客的需求，耐心的解答顾客的请求，用一颗健康的心态来面对自己的工作，用良好的仪容仪表和精神面貌来塑造堰阳天国际酒店的服务品牌形象，在为顾客提供优质服务的同时体现自身服务的价值！

## 员工心态管理培训心得篇三

学习了清华大学吴维库博士的“阳光心态”讲座，细细地回味，令我感触至深，收获甚丰，心情也异常舒畅，豁然开朗。

### 第一章阳光心态的重要性

阳光心态是积极、知足、感恩、达观的一种心智模式。吴维库博士应用现实生活中的大量案例，分享了有关阳光心态的一些主要思想：事情是中性的；操之在我；重在过程；活在当下；向下比较；砖块理论；谷底原理；创造环境；情感独立；情商树等。具备阳光心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，帮助缔造自我内心和谐、家庭和谐以及团队和谐。

在纷繁芜杂的尘世中，我们经常被工作生活中的琐事而焦头烂额，在我们感觉到累的时候，或许更多的不是身体上的累，而是心理上的疲倦。而吴博士在讲座中提出阳光心态是一种积极、宽容、感恩、乐观、自信、给博爱和工作并快乐着的心智模式。拥有阳光心态，工作、学习、生活、事业交往均能和谐顺利。

阳光心态的意义对于我们个人的意义主要体现在以下三点：

第一，心态决定能力。拥有阳关心态的人，往往在工作能力上起到良好的促进作用。

第二，心态决定生理。人们常说“知足”常乐，其实说的就是良好心态对于人生理健康的积极效能。

第三，心态决定命运，一个人的命运掌握在自己手里，拥有阳光心态的人，会以乐观、开朗、积极向上的心态，去迎接生命中的每一件事。因此，面对物欲横流的社会，面对纷繁复杂的工作生活时，我们要做到的就是要保持一颗阳光、平常的心态来指导生活。

## 第二章如何拥有阳光心态

吴教授说如何拥有，并保持阳光心态？知足、感恩、达观。非知足不能常乐，在如今这个物欲横流、工作压力大、生活节奏快的商品社会，熙熙皆为利来，攘攘皆为利往，此山望去彼山高，不能保持一颗平常心、知足心、感恩心就只能在各种欲望面前左右摇摆，心态失衡，在任何一个单位，任何一个岗位，当思来之不易，应怀着感恩的心倍加珍惜，付出必有回报，领导同事不会看不到，退一步讲，通过你的努力至少提升了你个人的能力，这又何尝不是财富？保持阳光心态同样也需要日积月累，控制自己的情绪，假以时日，达观的境界就拥有了。讲座中有一个比喻，个人是一块砖，砖在墙中上挤下压是正常的，换个没压力的位置，那这块砖还有何用？位置不当其至是垃圾。自思身处的岗位，没有压力的话何必设这个岗位？牢骚、抱怨只会破坏自己的情绪，影响整个团队，甚至就要失去这个岗位了。“天下本无事，庸人自扰之”，做好自己的本职工作，不要杞人忧天，卡耐基说过，“99%的担心是不会发生的”，想想塞翁失马的故事，“祸兮福所倚，福兮祸所伏”，应该面对的就勇敢面对，“世事我曾抗争，成败不必在我”，没有常胜将军，失败也

是一种财富。

### 第三章保持阳光心态，活在当下

积极、健康、自信、进取、乐观的心态，是一种用微笑来面对生活，用感恩的心来面对一切的心态。宽恕别人，善待自己。宽容他人会获得祝福，背着太多情感包袱的人没有能量应对今天，放下情感包袱你会获得精神世界的成长。拥抱生命的所有时刻，利用它们使自己获得更多。爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之；懂得关怀获得朋友，懂得放心获得轻松，懂得遗忘获得自由。你不能做成你想做的一切，你只能做成你想做的一点。总之，活在当下。

“修身，齐家，治国，平天下”，成一事足矣，亦难矣，“一屋不扫，何以扫天下”，从现在做起，从点滴做起，保持阳光心态，活在当下，笑对人生，在自己的岗位上快乐工作，那就领悟到了人生的真谛。

### 第四章带着阳光心态缔造阳光生活走向阳光未来

培训一晃而过，虽然天气微凉，心却是透亮的，整个人是阳光的。清华大学教授吴维库的《塑造阳光心态》讲座没有激情四溢的呐喊，没有故作深沉的哲理，没有生僻晦涩的词句，他就像是熟悉的朋友间在摆龙门阵，一段段事例，一个个道理，深入浅出，娓娓道来。

在我们日常生活工作中，经常会遇到各种各样的麻烦和困扰，对这类事情，如果总是想不开，就会出现自控能力减退，情绪失去控制，言行反常的现象。

对此，吴维库教授的阳光心态能及时让你醒悟并快乐起来。他的名言就是“是好是坏还不知道呢”。带着这种心态，首先要让自己有阳光、进入阳光、感受阳光，降低期望值，提高努力度；在压力下快怎、在框架下自由，肩上有担子、心

上无压力；把自己看作一面锦，以后每一点的进步就是锦上添花。其次以平和、温暖、有力的心态塑造自己，对人和事物都要知足和感恩；健康的心态产生健康的言行，别把自己看得太重就不会失重，别把自己看得太高就不会失落；用正确的价值观，获得健康的人生，释放强劲的影响力。最后用阳光心态享受生活，去发现美，学会欣赏每个瞬间，热爱生命，相信未来一定会更美好；你内心如果是一团火，就能释放出光和热；你内心如果是一块冰，就是融化了也还是零度，要想温暖别人，你内心要有热；要想照亮别人，请先照亮自己；要想照亮自己，首先要照亮自己的内心。怎样照亮内心？点亮一盏心灯，塑造阳光心态。

。具备阳光心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和。我们社会提倡讲和谐，不仅要力求人与人和谐，人与自然和谐，更要注重人的内心和谐。人的内心和谐是和谐社会的一个高境界。愿我们都能带着阳光心态，缔造阳光般的工作、学习和生活环境，快快乐乐地过好每一天。

## 员工心态管理培训心得篇四

通过这次培训学习，我深有感触，这次培训使我思想系统化和深入化，提高了我的思想认知水平。

培训课程刚开始，由主持人易任带领大家做了一个小蜜蜂的游戏，顿时培训的气氛活跃了起来，消除了大家一天工作的疲惫，后来伙伴们以爱的鼓励请出了的主讲师，开始了这次课程的培训。

老师在课上为我们讲解了成功=心态+能力+关系+运气。其中心态起主导地位，心态出了问题，就要调整好心态，好心情才能欣赏好风光。塑造健康的心态，塑造知足、感恩、乐观开朗的阳光心态，就是要让朋友们建立积极的价值观，获得健康的人生，释放强劲的影响力。



你内心如果是一团火，就能释放出光和热；你内心如果是一块冰，就是融化了也还是零度。要想温暖别人，你内心要有热；要想照亮别人，请先照亮自己；要想照亮自己，首先要照亮自己的内心。怎样照亮内心？点亮一盏心灯，塑造阳光心态。良好的心态能够很好地影响个人、家庭、团队、组织，最后影响社会。所以我们每个人都必须要有一个阳光的心态。所谓阳光心态就是要快乐工作，快乐生活每一天，以积极的思维对待人和事，要事事充满热情和朝气。

老师又给我们讲了几个名言和故事，让大家分享从中得到的体会，这个方面做得很好，不但活跃了课堂气氛，而且还调动了学员间的互动，又让大家学到了知识，所谓是一举三得啊！

最后，老师又给我们讲解了成功的“十种心态”，以及成功的“十六字方针”。虽然语言简练，但却很实际。其中十种心态分别是积极+归零+付出+学习+求实+坚持+自律+创新+感恩+老板，这让我明白在企业上班要有主人翁的精神，要注重团队协作，服从领导的安排，让人家感觉你是一个值得信赖的人，不找任何借口。谦虚归零把以前的荣辱都忘记重新开始，这样才能学到更多的知识，做一件事情并不难，难的是把同样的一件事千百遍的去做好做对。同时还要学会换位思考，多站在别的角度去想问题、思考问题。最后还要有一颗感恩的心，感谢那些爱我、伤害我、欺骗我、蔑视我等等所有的人，因为他们锻炼了我的成长。

总结：用阳光心态享受生活，学会放下。该放下的放下，忘记该忘记的，记住该记住的。学会谅解、宽容。不原谅别人，等于给了别人持续伤害你的机会。态度改变一切、态度改变行为、行为改变做法、做法改变习惯、习惯改变人生。

## 员工心态管理培训心得篇五

整张地图又恢复了原状。“儿子啊，你怎么做到的？”牧师问

道。“很简单呀！”强尼说，“这张地图的背面有一个人的图画。我先把一张纸放在下面，把人的图画放在上面拼起来，再放一张纸在拼好的图上面，然后翻过来就好了。我想，假使人拼得对，地图也该拼得对才是。”听完，牧师忍不住笑了起来，立马给儿子两毛五的镍币。“儿子呀，你把明天演讲的题目也给了我了。”牧师说道，“假使一个人是对的，他的世界也是对的。”

故事意味深长，希尔想指出，如果你不满意自己的环境，想力求改变，则首先应该改变自己的心态；假如一个人有积极的心态，那么他四周所有的问题都将迎刃而解。积极的心态是心智的健康和营养，它能让一个人充满自信、受人喜欢、知足常乐、倍感幸福，更重要的是它还能让人改变自己、改变世界。这并不是什么夸大其词，也不是什么异想天开，因为在人的本性中，始终有这样一种倾向，当我们把自己想像成什么样子，最后往往会变成那个样子。心有多大，舞台就有多大。任何一种励志的学说都笃信(或在宣扬)，人意念的力量是无比巨大的。只要有明确的目标、坚定的信念，再加以积极的心态去创造、去追求，你总是能如愿以偿、实现梦想，而这正是一切成功的根本和起点。

当然，积极的心态并不否认消极因素的存在，相反，它教会人们在看待事物时，能充分考虑到生活中既有好的一面，也有坏的一面，这是不以意志为转移的客观事实。同时，它让人不会因此沉溺其中，面对失败、挫折、误解、意外不会自甘堕落、无所作为，而是总能及时地调整情绪、心存高远，以乐观、向上、愉悦和创新的态度走出困境，面向未来。

“安利之父”、美国著名企业家理查·狄维士也极为推崇积极心态，他甚至将毕生卓越的经营理念就归结为“积极思考”(或称为“积极心态”)。他认为，拥有积极向上的心态是培养领导力、取得事业进展的关键；生活在当下的每一个人都需要掌握积极思考的智慧。而这种智慧，常人也许不曾发现、也从未想到，其实竟藏身于人们最习以为常、甚至常常

羞于启齿的十句短语中。在《积极人生的十种力量》中，狄维士将这十句短语明确为：“我错了”、“我很抱歉”、“你可以做到”、“我相信你”、“我为你骄傲”、“谢谢!”、“我需要你”、“我信任你”、“我敬重你”和“我爱你”。不难发现，狄维士并没有教我们如何有大本领做事，却一直在教我们如何与人相处共事、如沐春风。这其实也正是狄维士的人格魅力和之所以成功的原因所在——他并不一定在专业领域极为出众，但却因为有着感召、激励别人的积极的心态从而召集一群贤能之士，无怨无悔心甘情愿地为他效力。

狄维士的这本书算是积极心理学领域的一本重要的代表作。积极心理学把研究重点放在人自身的积极因素方面，主张心理学要以人固有的、实际的、潜在的、具有建设性的力量、美德和善端为出发点，提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象做出新的解读，从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质，并利用这些积极力量和优秀品质来帮助普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力，获得良好的生活。而狄维士在书中通过“积极的语言暗示”来训练人们的潜意识，掌握其变化的规律，从而激发无限的精神能量。狄维士指出，意念具有无穷的力量，相信自己行就一定行，你能创造一切。