
《积极心理学》

【课程背景】

积极心理学是研究人的优势与幸福的一门心理学学科。是心理学领域的一场革命。

本课程分为五大部分：

- 一、在“积极优势”部分，关注如何发现及利用个人特长，包括：个人优势、创造力、灵性；
- 二、在“积极情绪”部分，关注如何更快乐，围绕过去、现在、未来的积极情绪体验，包括：主观幸福感、心流体验、乐观与希望；
- 三、在“积极关系”部分，关注如何建立良好的人际关系，包括：人际和谐与冲突、感恩与宽恕；
- 四、在“积极应对”部分，关注如何从失败及挫折中重生，介绍了韧性；
- (5) 在“积极成长”部分，关注如何帮助学生激发内在动机，实现目标，包括：目标抉择与执行意图、自我效能；

【授课时长】

2天

【授课对象】

所有需要激发积极正能量的人群。

【课程特色】

全程体验式学习、欣赏式探询。

【课程大纲】

第一部分：积极优势：

一、个人优势：发现并利用

6大类24小类个人优势标准

如何提升个人优势

活动1：优势大转盘

活动关键词 个人优势；自我认知；优势轰炸。

活动2：我也很棒

活动关键词 自我标签；自我认识；消极自我标签。

活动3：优势取舍

活动关键词 个人优势；自我认知；优势取舍。

活动 4：优势陷阱

活动关键词 人类优势；优势陷阱；发挥优势。

二、创造力：如何改变世界

如何提高创造力？

活动 1：突破常规

活动关键词 定势思维；问题解决；突破常规。

活动 2：智闯雷阵

活动关键词 问题解决；创新能力；团队精神。

三、灵性：探索人生意义

如何提升灵性？

(1) 关于灵性的干预。

(2) 将灵性融入心理治疗。

活动 1：生命意义

活动关键词 珍惜生命；生命的意义；积极乐观。

活动 2：麦兜响当当

活动关键词 多元化；生命价值；生命意义。

第二部分：积极情绪

一、主观幸福感：积极情绪之道

如何提升主观幸福感？

活动 1：幸福账本

活动关键词 幸福指数；主观幸福感；积极情绪。

活动 2：情绪万花筒

活动关键词 情绪；积极情绪；情绪调控。

活动 3：快乐大魔盘

活动关键词 不良情绪；宣泄；转移；倾诉

活动 4：管好你的愤怒怪

活动关键词 愤怒；宣泄。

二、心流体验：享受当下，提高专注力

活动 1：创造心流

三、乐观与希望：向着未来奔跑

活动 1：乐观有妙招

活动关键词 乐观；方法。

活动 2：希望的主题曲

活动关键词 主题曲；希望；实现方法。

第三部分：积极关系

一、人际和谐与冲突：促进亲社会行为

活动 1：人际交往的技巧

活动关键词 交友准则；表达；倾听；接纳。

活动 2：竞争合作才精彩

活动关键词 竞争；分工；合作；沟通。

二、感恩与宽恕：提升良性行为循环

活动 1：感恩的心

活动关键词 感恩；

活动 2：宽容有度

活动关键词 宽容；原则。

第三部分：积极应对

一、 韧性：在逆境中反弹

活动 1：不做受害者

活动目的 消除不利于积极思维的“受害者”思维模式，学会用利弊分析法处理生活中的问题和困难。

第四部分：积极成长

一、 目标抉择与执行意图：促进行动能力

活动 1：我为自己掌舵

活动关键词 目标设立；新学期目标。

二、 自我效能：成功的信心

活动 1：峰回路转

活动关键词 失败；替代思维；成功。

活动 2：魅力四射

活动关键词 自信风暴；成功典范。

活动 3：天生我才

活动关键词 自我效能；南极科考；生死抉择。

活动 4：我也不错

活动关键词 积极赋意；归因方式；自我效能感。

活动 5：梦想照进现实

活动关键词 实现梦想；自我分析。