
《职场幸福课》

【课程背景】

从幸福心理学深层作详细分析讲解，激发学员的反思，打破固有一些障碍和误区，下定决心改变，建立新的价值观、行为习惯，提高幸福感。

【授课时长】

2天（12小时）

【授课对象】

所有希望提升幸福感的人们。

【课程特色】

本课程不同一般幸福力课程的通篇说理，而是借用了哈佛幸福课中大量的可实际操作的反思、练习、冥想，让学员学到系统的提升幸福感的模型、工具、流程。

【课程大纲】

一、什么是幸福

1、探讨幸福

你如何定义幸福？幸福对你来说，意味着什么？

故事：冠军的落寞

反思：回想有没有达成一个期待已久的目标之后，没有预期的喜悦？

2、协调现在与未来

幸福的汉堡模型

反思：回顾过去和现在的生活，你经常处在哪一个或两个象限？

忙碌奔波型

反思：你是否是忙碌奔波型？如果是，以第三者的角度，给自己一些建议。

享乐型

故事：天堂的地狱

反思：你是否曾经有过一段享乐主义的经历和生活？这种生活的优点和代价是什么？

虚无主义型

“习得性无助”

反思：是否曾经掉进过虚无主义的旋涡？以第三者的角度，给自己一些建议

练习：幸福汉堡四象限日志，每周把正面和负面的经历填进去。

3、解释幸福

为什么要追求幸福？

反思：不停地追问平常追求的东西：车子、大房子、升职等，看看要问多少为什么才能把人带到幸福的追求上。

成功与幸福的关系模型

幸福=快乐+意义

理想主义和现实主义

潜力与幸福

数量与质量

练习：人生线路图

4、至高财富

故事：流浪者老师

反思：对你而言，什么最重要？

把幸福当成一切的衡量标准

财富与幸福

反思：你会不会过份在意财富与名望，而影响了幸福感？

情感破产

练习：完形练习

练习：幸福地图

5、设立目标

目标与成功

目标与幸福

目标的正确角色

反思：什么样的目标曾在你的生活中带来了幸福？你认为什么样的目标可以在未来给你带来幸福？

自我和谐的目标

反思：你的自我和谐目标是什么？对于这些目标的追求，有没有碰到外在或内的障碍？

想与不得不

发现内心真正的需求

练习：自我和谐长期目标？

自我和谐短期目标？

自我和谐行动计划

幸福董事会

二、实现幸福

1、快乐学习

高峰体验

特权的诅咒

幸福面前人人平等

反思：你是否以平常心去接受负面情绪？还是抗拒它？

对工作的特权

反思：你可否把工作和学习的体验看成一种特权？你是否享受其中的感觉？

练习：学习计划

奋斗的特权

2、开心地工作

热情的奴隶

反思：回想一下你的工作经验，是具体的工作内容还是工作环境让你那么快乐？

寻找我们的使命感

反思：你把工作当成是工作、事业、使命？

寻找意义、快乐和优势的过程

练习：MPS 方法

塑造我们工作的使命感？

反思：你觉得在目前的工作中，如何增加工作的意义？你可以做出什么样的改变？

3、专注幸福

练习：三个问题

4、幸福的婚姻

幸福银行

练习：存款练习

爱的语言

练习：肯定的言词

爱的行动

练习：恩情时刻

练习：珍珠时刻

冲突管理

练习：冲突管理五要诀

感恩信

练习：完形练习

三、幸福冥想

1、爱自己和关爱他人

助人与幸福感

冥想：善意的冥想

冥想：幸福强心剂

反思：你的幸福强心剂是什么？什么样的活动可以让你焕然一新？

练习：增强我们幸福感

冥想：超越暂时性的快乐

幸福的高度和深度

练习：欣赏式探询

冥想：散发自身的光芒

反思：是否有外在或内在因素，在阻碍你追求幸福？

练习：完形练习

冥想：想象

练习：你内在智者的建议

冥想：慢工出细活

反思：在什么工作上，你会因时间压力而感到幸福感消减？

练习：简化

冥想：幸福的革命

反思：你要什么样的改变，才能让自己更新近幸福？

练习：排解纷争

四、总结：幸福就在当下

