

《快乐人生，激情工作》

【课程背景】

许多人整日忧虑，郁郁不乐，其原因是从来没有认真地修炼过内心世界，根本不知道如何化解烦恼。刘安达先生十八年前经高人的点悟，历经多年的修炼，时至今日，已没有什么事情能影响他的心境，过去脾气非常暴躁，而今已有七八年没有发过脾气了，因为自己做到了，才有资格传承别人。此课程从生命感悟展开，详细解剖人生的价值，让学员真正明白为什么而活？为什么要努力？如何拥有一个阳光心态？以及如何用激情打造一个精彩的人生！

【授课时长】

1-3 天

【授课对象】

企业员工及中高层管理人员

【课程大纲】

《情绪管理篇》

一、生命定位

- 1、我为谁而活？
- 2、我拥有什么？
- 3、人有哪些需求？
- 4、人的三大追求是什么？
- 5、我该怎么活？

二、祥和心境对我们的意义：

- 1、心境祥和更容易赢得别人的喜欢，支持和帮助。
- 2、祥和心境会赢得很多朋友，运好！
- 3、祥和的心境会使人健康长寿。
- 4、拥有祥和心境才能拥有真正的幸福和快乐。

三、是什么影响了我们的情绪

- 1、自己的利益被侵害
- 2、正常需求得不到满足
- 3、情感依托产生变故（如何经营家庭？）
- 4、自己的标准或原则被打破
- 5、攀比——嫉妒
- 6、压力——工作、经济、生活
- 7、身体出现问题
- 8、总想负面不想正面
- 9、不快乐的唯一原因是什么？

四、如何拥有祥和心境？

- 1、理解他人。
- 2、了解性格。
- 3、完善自己，提升情商。
- 4、遵循自然法则。
 - 1) 阴阳原理
 - 2) 马太效应
 - 3) 成功与本能的关系
 - 4) 心理暗示的力量
- 5、如何面对逆境？
- 6、祥和心境修炼法：
 - 1)、生命的四重境界：境由心生——转移“意焦”——放下——彻悟
 - 2)、祥和心境训练法

《为人处世篇》

一、情商（EQ）的重要性

- 1、什么是情商（EQ）？
- 2、人际关系的重要性
- 3、如何提升自己的情商？
 - 1) 低调谦让
 - 2) 勤奋有礼
 - 3) 善于赞美
 - 4) 涵容待人
 - 5) 善于沟通

二、做个充满正能量的人

- 1、阳光
- 2、感恩
- 3、正直
- 4、奉献
- 5、承诺
- 6、舍得

《激情工作篇》

一、是什么决定人生的成败？

- 1、为什么说思维决定成败？
- 2、我们的思维正确吗？
- 3、我们应该具备什么样的思维？
- 4、我在为谁工作？

一、我们具备哪些职业素养？

- | | |
|------|------|
| 1、梦想 | 5、主动 |
| 2、忠诚 | 6、激情 |
| 3、敬业 | 7、能力 |
| 4、责任 | 8、创新 |

二、如何解决工作中的问题

三、绘制你的生命蓝图

- 1、绘制你的生命蓝图

- 2、设定你在企业的发展目标
- 3、目标的六大要素
- 4、自我成长的三大要素：
 - 1) 成长工具：工作日志
 - 2) 学习
 - 3) 思考