

哈佛大学 幸福的方法

【课程时长】 1-2 天

【培训对象】 全体员工和管理人员

【课程背景】

面对激烈市场竞争和工作压力，“幸福指数”停滞不前，“郁闷”、“纠结”等情绪大行其道；由此，许多员工在工作中表现出：职业倦怠、职业焦虑和职业松懈，责任心日益下滑，创造力和主动性低下，得过且过和追求“安逸、舒适、一成不变”等负面情绪日益积累，“抱怨”、“牢骚”、“指责”在企业和员工中“蔓延”。职场幸福感的事例不强在队伍建设中屡见不鲜！

【课程概述】

课程以哈佛大学《幸福的方法》为蓝本，以积极心理学、认知心理学、行为心理学、精神分析、人本心理学等学科为理论基础，以讲师讲述、练习实操、视频赏析等方式，探讨如何进行成功的自我调适，科学的应对各种各样的压力，保持良好的情绪，提高幸福指数。

【课程收益】

- ◇ 增强学员的主观幸福感，掌握幸福心理学的基本概念和原理。
- ◇ 学会和掌握幸福的方法和技巧，用科学的积极心理学提高幸福力。
- ◇ 增加员工心理资本【包括自我效能感（自信）、希望、乐观等】，从内心塑造组织成员积极心理适应力，更好的处理职业和生活困境。

- ◇ 探索与开发内在的活力，提升职场幸福感，在工作和生活中获得更多持久、内在的满足感。

【课程特色】

- **专业性**：从心理学的角度解析幸福的难题，介绍目前最流行心理学派的理论要义与应用领域，为幸福工作实践提供切实保障；
- **针对性**：学习与体验并重，眼界与境界并重，主辅相成，注重实际应用性；围绕主题，逐层剖析，对主题进行针对性分享；
- **生动性**：专业讲授+案例分析+声像视听+心理测评等授课式方式；深入浅出，极具亲和力；理论学习与实践相结合，结构严谨，操作灵活。

【课程大纲】

模块一、幸福心理学的基本概念和原理

1. 上世纪人类科学的误区

经济学假设：理性人、利益最大化、市场竞争

达尔文主义：自私基因，丛林法则

心理研究偏差：传统心理学与积极心理学

2. 什么是幸福？

积极心理学关于幸福的研究；

幸福的决定因素：遗传 50%、环境 10%和主动的行动 40%

幸福的心理学公式：幸福=快乐+意义

3. 幸福测试：

主观幸福感测试：了解自我幸福感水平

4. 哈佛大学沙哈尔教授提出的四种人生模式

忙碌奔波型；享乐主义型；虚无主义型；幸福型人生

5. 幸福的不同层次

快乐；福流；意义

6. 幸福调频：找到最佳的幸福频率

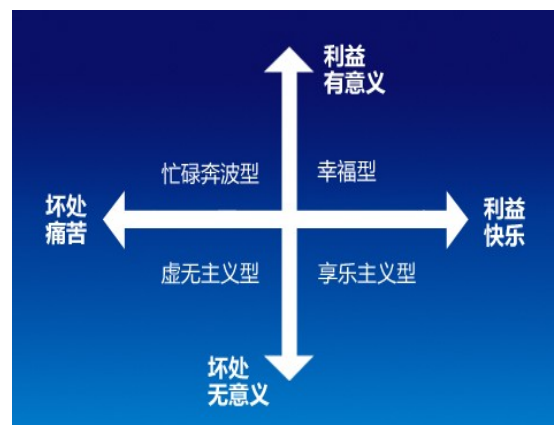
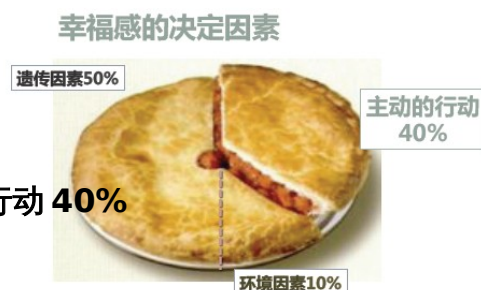
模块二、幸福的方法和技巧

1. 选择幸福之道的三个基本原则

不幸福的根源；个人优势；个人生活方式

2. 个性化幸福方案诊断

心理测试：**6种幸福的方法和技巧测试，建立个人的个性化幸福方案**



3. 过去的就让它过去：感恩和宽恕
4. 未来不全像你想象：乐观（ABCDE）
5. 加强社会投入，增强社会支持系统（发展关系，培养感情，启动连带式工作法）
6. 管理压力，快乐工作（压力模型分析）
7. 情绪管理（解析愤怒，舒缓焦虑，管理忧郁）
8. 幸福的事件和福流状态：哈佛大学最新幸福事件研究成果分享
9. 建立幸福启动器：幸福经验的心锚设置与启动
10. 幸福日记：找到幸福的个人模式

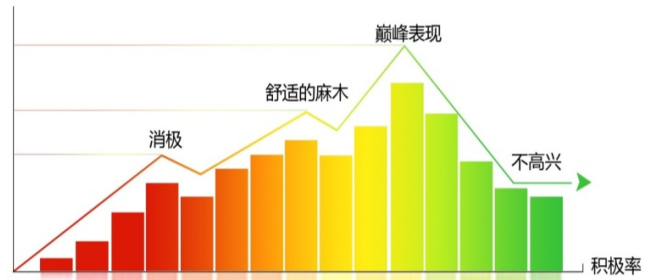
模块三：幸福的心理模型和提升幸福感的实用工具

幸福的心理模型：自信、乐观、希望、韧性

提升幸福感的实用工具：

- 工具 1：洛萨达线与高绩效团队情绪结构
- 工具 2：潜能提升的阿基米德心理优势杠杠
- 工具 3：积极乐观的俄罗斯方块心理效应
- 工具 4：更好的反事实想象和选择
- 工具 5：成功心态的内部归因习惯
- 工具 6：每日关键 20 秒，拒绝工作拖延
- 工具 7：打造高质量人际关系的社会资本系统

【培训方式/工具及方法】



【培训方式/工具及方法】

- 1 引导式教学 (40%)
- 2 工具学习 (15%)
- 3 互动演练 (30%)
- 4 小组讨论 (15%)



专

NA 培训评估方式（参考）

杭

问卷测试



改善计划



培训工具展示（部分）

- 工具1：洛萨达线与高绩效团队情绪结构
- 工具2：潜能提升的阿基米德心理优势杠杠
- 工具3：积极乐观的俄罗斯方块心理效应
- 工具4：更好的反事实想象和选择
- 工具5：成功
- 工具6：每日
- 工具7：打造



国家二级心理咨询师

法学学士、心理学硕士

浙江培训师协会心理学分会会长

浙江大学授课讲师

上海交通大学授课讲师

华为大学特聘导师

【曾服务过的企业（部分）】

合资类：吉利集团、搜狐、网易、阿里巴巴、百度

金融行业：中国银行、建设银行、招商银行、光大银行、PICC

服务行业：中国移动、中国电信、中国电力、上海石化、南方航空

高等院校：浙江大学、复旦大学、上海交通大学、上海财经大学