

课程时长：6小时/一天

适合对象：企事业单位全员

# 幸福心理学

主讲：朱越民（沐馨）



## 课程背景：

幸福是奋斗出来的，习近平主席 2018 元旦新年祝词一席话，道出了幸福的真谛。如何认知幸福的内涵，如何提升自己感知幸福的能力，又如何为构建幸福社会幸福人生而努力，正是本课程要告诉学员的答案。讲师将引导帮助学员破除不正确的幸福观，掌握获取幸福的金钥匙，达到职场关系、家庭关系和人生关系的全方位平衡圆满，在这个伟大的时代共同创建中国梦。

## 学员收获：

- √ 认识幸福的真实涵义；
- √ 培养积极心理学的心态观念；
- √ 改变不正确的幸福观；
- √ 平衡个人事业家庭关系的心理艺术；

√ 帮助组织打造和谐有爱的职场氛围；

## 课程纲要：

### ● 重塑幸福价值观

- ◆ 心情不好成了全球通病
- ◆ 新时代急需价值观的重塑
- ◆ 我们不缺幸福，缺失对幸福的感知力
- ◆ 幸福，是奋斗出来的

### ● 判断幸福标准的参照要素

- ◆ 在纵横坐标系里审视个人幸福
- ◆ 尽人事顺天命，你为幸福付出了多少努力？

- ◆ 幸福感是在比较中产生的，如何正确比呢？
- ◆ 不要被某些社会标签左右了自己的判断

## ● 致幸福金钥匙——掌控情绪，掌控人生

- ◆ 识别情绪来源并正确看待
- ◆ 培养情绪管理的四项能力
- ◆ 选择正面情绪远离负能量
- ◆ 积极心理学：给不开心的事找到开心的理由

## ● 致幸福金钥匙——工作有追求，生活有雅趣

- ◆ 不同阶段制定不同计划目标
- ◆ 脚踏实地做好职业规划
  - ◆ 琴棋书画陶冶心性，提升人文素养
- ◆ 平衡工作与生活的艺术

## ● 来自国学智慧的幸福感启迪

- ◆ 相由心生，境由心造
- ◆ 福田心耕，福德双修
- ◆ 积善之家，必有余庆
- ◆ 厚德载物，知足常乐

