

积极心理学：职场幸福力打造

课程背景：

我们人生真正追求的到底是什么？幸福，还是痛苦？我们期望幸福，然而我们却在亲手缔造痛苦！幸福先天遗传的，还是后天习得的？为什么我们物质生活越来越好的同时，我们感受到越来越不幸福？幸福是一种特质，还是一种能力？傻乐是幸福吗？生活的本质是幸福的吗？现实生活中的高压状态下，追求幸福奢侈吗？

幸福感是主观的，还是可测量的？相信幸福，你就可以获得幸福！选择幸福，幸福将与你相伴！从现在开始，修炼自我的幸福感，积极宁静，感恩喜悦，接纳自己，悦纳他人的人生态度，就会收获幸福与快乐！过去我们曾经喝了不少的“鸡汤”，今天让我们回归基本的“人性”，从“幸福心理学”的视角真正帮助各位获得内心的成长与人格发展，向幸福出发……

课程特色：

以“心理学”为核心学科，融合发展心理学、认知心理学、危机干预、管理心理学、健康心理学、压力咨询与管理、积极心理学（幸福心理学）、营养保健学、心理咨询等相关学科的知识点；

- **定制化**：汲取国内外先进的压力管理的成功经验，结合国内企业员工的本土化需求，以及本地化的实践经验而更好地帮助学员进行沟通技能的管理与成长。
- **实战性**：压力管理相关的技术和方法，均以心理学的实证研究为基础，培训师自身的亲身修炼，并辅之国内学员的大量实践而不断完善，确保学员能从中获得一套真正属于自己的压力管理解决方案。
- **职业性**：培训后为学员提供后期的辅导沟通，切实帮助学员能学会时间管理的技能，最终提升工作绩效。

课程方式：

讲师讲授，影视分析、案例讨论、互动交流，分组讨论，角色扮演、头脑风暴，现场辅导，催眠放松，自我觉察，行动方案；

课程收益：

- 认识自己，成长自己，有意识地去学习实践，发展内心的正能量，追求幸福人生；
- 建立健康成熟的人格模式，提升员工的工作绩效和自我效能感，发展积极心理观，服务于企业；

课程时间：2天，6小时/天

课程对象：

1. 中层管理团队、企业核心管理或技术团队、中小企业高层；
2. 销售类、客服类、管理类、研发类等岗位核心团队；
3. 金融、电信、IT业、政府机构等高压行业；
4. 其他希望提升自我，完善自我，提高生活质量和工作绩效的人群；

课程大纲

第一讲：幸福导语：初识幸福心理学（积极心理学）

1. 为什么需要幸福？
2. 到底是什么偷走我们的快乐？
3. 积极心理学的研究对象——幸福感
4. 积极心理学的缘起：马斯洛的需要层次理论
5. 何为幸福？幸福的真谛是什么？
6. 浅析幸福感理论

视频 **FLASH**：人的一生

7. 解读人生的四种汉堡模型

8. 幸福的意义和目标

9. 幸福 2.0 的 PERMA 模型

- 1) 塑造积极的情绪
- 2) 全心投入，乐在工作
- 3) 打造和谐的职场关系
- 4) 为人生的意义和价值而工作
- 5) 在工作中寻找个人的成就感

第二讲：塑造积极的情绪的三阶段（掌控感 vs. 幸福感）

一、情绪爆发阶段

1. 觉察自我情绪
2. 情绪的应激反应模式：Fight or Flight

影视案例：半夜吵闹电话

3. 情绪压力的一般适应模型 GAS

4. 在情绪反应环中干预

- 1) 预备阶段 Preparation
- 2) 解读阶段
- 3) 升级阶段（愤怒情绪爆发）

二、情绪处理阶段

心理学效应：白熊效应（讽刺反弹理论）

1. 焦虑情绪的本质：安全感、掌控感

- 1) 正念减压疗法 MBSR

体验活动：正念呼吸法

- 2) 如何有效地表达自己的情绪？（需要）

三、情绪力修炼阶段

1. 情绪源自想法（认知）

心理学现象：选择性消极关注（老婆等老公回家）

心理学实验：疤痕实验（投射心理）

NLP 理解层次分析（识别情绪背后的念头）

2. 解释风格 PPP vs. TIE

3. 心智模式的三维度

4. 感恩心修炼
5. 正念人生法

第三讲：全心投入，乐在工作（价值感）

一、觉察职场状态

1. 投入忘我 vs. 度日如年
2. 职业倦怠 vs. 乐在工作

3. 乐在工作

- 1) 为什么要工作？
- 2) 为谁工作？
- 3) 到底如何工作？
- 4) 幸福工作的 MPS 模型

二、内涵

1. 意义感
2. 快乐
3. 优势

三、如何达成自我 MPS 模式？

1. 重塑工作的使命感：增加意义和快乐
2. 接纳自我的职场角色
3. 感恩工作

团队共创法：如何才能全心投入，乐在工作？

第四讲：打造和谐的职场关系（归属感 vs. 孤独感）

一、职场关系和谐

1. 性格沟通

影视案例：混帐——以你为耻

2. 从 DISC 性格分析看职场沟通

- 1) 如何管理好你的上司？（与上司和谐相处）
- 2) 如何与不同性格的同事相处？（改变 vs. 接纳）
- 3) 如何与不同性别的同事相处？

体验活动：正念禅修——宽恕与原谅（放下内心的愤怒）

二、正念沟通的 POLE 模型

1. 暂停
2. 对当下情境保持开放
3. 深度聆听，并觉察自己注意力漂移时将其带回
4. 带着不伤害的意愿说出真相
5. 改变的动力
6. 穷则思变？（知耻而后勇）

三、觉察自我的完美主义倾向（人格）

四、自我接纳的三个维度

1. 生理自我
2. 心理自我
3. 社会角色自我

第五讲：为人生的意义和价值而工作（意义感 vs. 空虚感）

一、超越自我的目标

1. 重新解析：马斯洛需求层次理论——自我实现需求
2. 人生的四大终极命题

二、人为什么活着？

1. 过度娱乐（游戏、麻将）——空虚感

影视案例：人生活着的意义和价值是什么？（向死而生）

2. 超我目标的五大原则
3. 在工作中实现意义感：袁隆平、马云、曼德拉
4. 埃里克森的八阶段理论：完满感 vs. 无意义感

5. 如何设立自我的超我目标，实现人生的意义与价值？

第六讲：在工作中寻找个人的成就感

一、成就感的来源是什么？（成就公式）

1. 成就 = 技能 × 努力
2. 技能：一万小时理论

3. 努力的两要素

- 1) 自律
 - 2) 毅力
4. 探索内心的底层需要：尊重与认可

二、内在动力法

1. 设立自我和谐的目标（为何要工作？）
2. 成就目标的两种类型：掌握目标、成绩目标
3. 评价成就目标的三个标准：任务标准、自我标准、他人标准
4. 心流模式 Flow

5. 幸福工作学习的两种模式

- 1) 溺水模式
- 2) 性爱模式

小组研讨：如何在工作获得心流体验，增加工作的成就感？

小结 Q & A