

课程大纲：《幸福感塑造》

主讲：王攀老师 3 课时

课程背景：

- ◆ 我们的财富在增加，但幸福感却在下降；
- ◆ 我们拥有的越来越多，但快乐却越来越少；
- ◆ 我们的眼界越来越广，内心的不安越来越大；
- ◆ 我们的职位越来越高，心灵的沟通越来越难。

课程简介：

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

课程特色：讲师讲授，影视分析、案例讨论、互动交流，现场辅导，自我觉察，行动方案；

- **定制化：**汲取国内外先进的幸福感获得的成功经验，结合国内的本土化需求，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**：幸福感的获得，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幸福感。

课程目标：

- 短期目标 -- 调整自己的心态和认知，塑造幸福感
- 长期目标 -- 建立健康成熟的人格模式，提升职员的工作绩效和自我效能感，服务于企业；

授课对象：

- 中层管理团队、企业核心管理或技术团队、中小企业高层；
- 销售类、客服类、管理类、研发类等岗位核心团队；
- 金融、电信、IT业、政府机构等高压行业；
- 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；

授课方式：讲师讲述、案例分析、分组讨论、互动答疑、游戏体验等方式

课程大纲/要点：

一、 幸福在哪里

◇ 为什么“被”幸福？

- ✓ 案例讨论：幸福指数排行榜

◇ 幸福是什么？

- ✓ 视频分享：3段幸福调查视频（央视/戏谑/台湾）

◇ 幸福寓言

- ✓ 小狮子的故事
- ✓ 上帝给的幸福

二、 幸福的定义

◇ 体验论 (享乐主义)

- ✓ 核心理念、特点
- ✓ 快乐与幸福的关系

◇ 实现论：理论基础-马斯洛需要层次理论

◇ 整合的幸福观点

- ✓ 满意感
- ✓ 快乐感
- ✓ 价值感

三、 幸福的生理基础

◇ 神经递质

✓ 多巴胺

✓ 内啡肽

✓ 血清素

◇ 增加神经递质的自然疗法

✓ 运动

✓ 音乐

✓ 使用右脑

✓ 大笑

◇ 反思生理局限

✓ 多多益善 VS 稳定适量

✓ 外在的技术手段 VS 内在的心灵修炼

✓ 欲望 VS 幸福

四、 幸福的理论

◇ 认知决定论

✓ ABC 理论

✓ 案例讨论：办公室走廊的故事

- ✓ 哲言

- ✓ 事例的认知分析

- ◇ 判断理论（攀比论）

- ✓ 比较是普遍存在的社会心理状态：

- ✓ 幸福比较：视频分享

- ◇ 态度协调论

- ✓ 费斯汀格“认知不协调理论”

- ✓ 案例：“费斯汀格法则”

- ◇ 目标理论

- ◇ 活动理论

- ◇ 社会标签论

- ◇ 积极心理学的 **PERMA** 模型

- ✓ 积极的情绪

- ✓ 专注和投入

- ✓ 人际关系

- ✓ 意义（崇高的目标）

- ✓ 成就

五、 幸福感制造

◇ 活在当下

✓ 追溯性性格

✓ 预期性性格

◇ 悦纳自我

✓ 我就是我

✓ 正确地自我评估

✓ 对自己负责

◇ 掌握幸福

✓ 不盲从、不屈从

✓ 知足常乐：视频分享

✓ 把握婚姻

六、 小结 (实践与应用) ▯ **Q & A**