

---

# 幸福心理学--职场人士幸福课

## 课程起因：

- 关怀职场精英的心理健康，提高人们的职业幸福感
- 激发职场精英的工作激情，克服职业倦怠和心理衰竭
- 在公司内部建立良好的人际关系，建立和谐快乐的工作环境

## 课程目标：

- 走出现实中的困惑和迷茫，执著而不执迷
- 去除障碍幸福障碍绊脚石，看透而不看破
- 追求生命存在的本质幸福，学习感悟改变
- 打开感知人生幸福的大门，成功因此不同
- 规划实现理想的幸福人生，知足但不满足
- 理清自己生命的终极目的，和谐快乐富足
- 让事业与家庭能均衡发展，舍得且能平衡
- 面对一切真正的悦纳自己，轻松愉悦无压

## 课程对象：

- 身体状况经常出问题，生活感觉不如意，财富不自由，事业上出现瓶颈，同事间沟通不良，人际关系紧张，经常被情绪干扰，和父母夫妻孩子之间的关系出现问题，时间永远不够用，家庭工作难以平衡，孩子不听话，有很多钱却不快乐，经常有无力感无助感……你需要参加这个课程
- 如果你已经幸福满满，你更有责任来了解关于幸福的秘密，以期帮助身边更多的家人朋友同事伙伴获得你和一样的幸福人生……你需要参加这个课程

## 分享主题：

### 一、探索幸福人生

1. 你有心理困惑吗？
  2. 人为什么会累？
  3. 幸福是什么？
    - ◇ 幸福是一种积极的思维方式能力
    - ◇ 人生的至高财富--幸福
    - ◇ 平衡人生,生命富足的艺术
  4. 为什么要幸福？
    - ◇ 幸福就生命的终极目的
    - ◇ 幸福感是衡量人生的最重要标准，是所有目标的最终目标！
    - ◇ 身心健康不疲惫
- ※ 幸福语录：幸福是每个人的天赋权利

### 二、幸福分析

1. 幸福的心理学
2. 幸福的误区
  - ◇ 从心理学角度解释财富
  - ◇ 你的直觉如何？
  - ◇ 你有自知之明吗?自信及过于自信
3. 为什么不幸福？
  - ◇ 不幸福的因素

---

※ 幸福语录：你是幸福的磁场

### 三、 幸福之旅：

1. 怎样才能幸福、幸福永远？
  - 幸福源泉，自我心境的掌控
2. 幸福的三个法则
  - 幸福法则 1：过去的就让它过去
  - 幸福法则 2：未来不全像你想象
  - 幸福法则 3：抓住现在的幸福
3. 拉近幸福的六种美德
4. 获得幸福的 24 个优势

※ 幸福语录：充分感受当下的幸福

### 四、 幸福的六大步骤：培养工作的快乐感与幸福心理学

1. 认识生命历程
2. 塑造积极特质
3. 建立积极自我
4. 提升自己的情绪智力
5. 建立生命力量支持系统
6. 积极改变的幸福人生
  - ◇ 幸福公式之一：用积极和爱的角度看人生
  - ◇ 幸福公式之二：学会积极的暗示
  - ◇ 幸福公式之三：感激、知足的心
  - ◇ 幸福公式之四：顺其自然
  - ◇ 幸福公式之五：不抱怨，多读书
  - ◇ 幸福公式之六：建立健康生活方式

※ 幸福语录：积极人生与幸福源头结盟

### 五、 家庭与事业同样是幸福之动力

1. 幸福惯性的养成
2. 幸福职场：在职场中寻找幸福
3. 人际社交，创造真正的幸福感，使您的人际关系得到扩充与升华
4. 幸福家庭：结了婚的人最幸福
5. 家庭和睦：“家和万事兴”，我们将传递给你如何让您的家庭更和睦，幸福
6. 亲子关系，别让孩子输在幸福感上