

# 开心工作 快乐生活

主讲：刘晨波

## 【课程背景】

中国经济经过三十多年的高速成长，自十八大以来进入新常态，中国企业的资源优势、成本优势已经失去。加入世贸、国门洞开后的最后保护屏障也将被清除，中国企业面临前所未有之压力。中国经济要保证持续增长，中国企业要参与世界竞争，就必须全面突破，尤其是在管理的规范化和员工职业化方面。我们如何在这个过程中，通过学习不断地认知、提升自我，化解工作压力，做好情绪管理……本课程从人性角度出发，通过解析人的性格，来重塑心智模式，加深对职业生涯和家庭生活关系的认识，从而做到开心工作，快乐生活。

## 【课程收益】

- \* 定位准确、思路清晰，在职业生涯和家庭生活中找准自己的位置；
- \* 认识自己，扬长避短，找到自己的卓越领域，开心工作；
- \* 知晓他人，包容欣赏，在圆融的人际关系中，体验工作生活的快乐；
- \* 深厚的德修和良好的操守，是开心工作、快乐生活的基础；
- \* 明确使命并承担责任，可获得更高层次的开心快乐；
- \* 热情、改变、感恩，为自己的生命负全责。
- \* 学会真正的爱，杜绝以爱的名义给孩子带来的伤害
- \* 走出家庭冷漠，用爱营造氛围，迸发生命的能量与激情
- \* 从人性高度，认识婚姻、家庭，夫妻、亲子关系，享受幸福生活。

## 【课程大纲】

### 一、关于学习的说明

- 1、好的学习是自我发现之旅
- 2、好的学习是方法论的探索
- 3、好的学习是优化心智模式
- 4、好的学习为结果负责

### 二、了解人性、尊重人性

- 1、认识你自己
- 2、人的共性与个性
- 3、天性与人格
- 4、四型人格解析，职场的包容欣赏，协作沟通。

### 三、修为人格、提升能量

- 1、德行修为、职业素养
- 2、明确人生使命，勇于担当责任
- 3、修为人格魅力、提升能量层次
- 4、正心、正念、正行、正果，正精进、正能量

### 四、家庭的本质及幸福家庭的基本特征

- 1、家庭的本质
- 2、幸福家庭的“六大特征”

### 五、营造和谐美满夫妻关系，让生活有滋味

- 1、男女有别、性格有别
- 2、影响夫妻关系的因素

### 3、夫妻关系保鲜的十个温馨细节

## 六、当今中国亲子关系的现状

- 1、三十年高压计生国策形成的独特家庭生态
- 2、“421”家庭结构下亲子关系的扭曲
- 3、物质的过分供应与精神的相对缺乏
- 4、独生一族症候群辨析

## 七、亲子关系出现问题的根源

- 1、孩子身上所有的问题，都是家长的问题
- 2、回归原点——认清亲子关系的本质
- 3、纲举目张——抓住主要问题，用科学态度代替经验和习惯
- 4、弥补孩子成长过程中家长作为的缺失，修复亲子关系

## 八、亲子关系问题的终极解决之道

- 1、无条件的爱，可修补一切伤害
- 2、要么做孩子的榜样，要么做孩子成长的啦啦队
- 3、信任、祝福的力量
- 4、把孩子培养成人格健全的人比培养成知识型的专业人士更重要。

## 九、职场众生，谁主沉浮？

- 1、职业生涯，是人生价值掘金场
- 2、态度决定一切
- 3、谁主沉浮？我是一切的根源
- 4、定位准确，思路清晰

