

# 《哈佛大学——幸福的方法》

## 【课程目标】

- ✓ 增强学员的主观幸福感，掌握幸福心理学的基本概念和原理。
- ✓ 学会和掌握幸福的方法和技巧，用科学的积极心理学提高幸福力。
- ✓ 增加员工心理资本【包括自我效能感（自信）、希望、乐观等】，从内心塑造组织成员积极心理适应力，更好的处理职业和生活困境。
- ✓ 探索与开发内在的活力与向往，提升职场幸福感，在工作和生活中获得更多持久、内在的满足感。

## 【课程特点】

- ✓ 体验式教学，学员在轻松、愉快的活动中体验及掌握各种提升幸福感的技巧。
- ✓ 本课程以积极心理学为理论基础，包含了积极心理学领域最新的研究成果，科学、系统、权威！
- ✓ 课程培训形式多样，实操性强，帮助学员将“知道”转化成“做到”。
- ✓ 课程包含二十余种工具及技巧，学完后立即可用！

## 【课程理论依据】

积极心理学、组织行为学、认知心理学

【课程时间】 2天，6小时/天

## 【课程对象】

员工及管理者

## 【课程方式】

讲师讲授+案例分析+视频互动+角色扮演+情景模拟+活动体验

## 【课程大纲】

模块一：幸福心理学的基本概念和原理

1、上世纪人类科学的误区

经济学假设：理性人、利益最大化、市场竞争

幸福感的决定因素



达尔文主义：自私基因，丛林法则

心理研究偏差：传统心理学与积极心理学

## 2、什么是幸福？

积极心理学关于幸福的研究；

幸福的决定因素：遗传 50%、环境 10%和主动的行动 40%

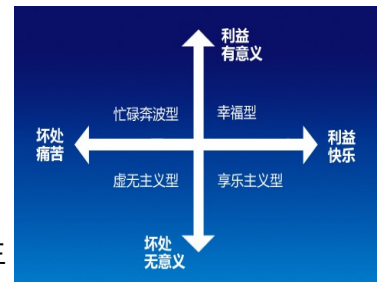
幸福的心理学公式：幸福=快乐+意义

幸福测试：

主观幸福感测试：了解自我幸福感水平

## 3、哈佛大学沙哈尔教授提出的四种人生模式

忙碌奔波型；享乐主义型；虚无主义型；幸福型人生



## 4、幸福的不同层次

快乐；福流；意义

## 5、幸福调频：找到最佳的幸福频率

## 模块二：找到幸福的方法和技巧

### 1、选择幸福之道的三个基本原则

不幸福的根源；个人优势；个人生活方式

### 2、个性化幸福方案诊断

心理测试：**12种幸福的方法和技巧测试，建立个人的个性化幸福方案**

### 3、过去的就让它过去：感恩和宽恕

### 4、未来不全像你想象：乐观（ABCDE）

### 5、避免习惯化，开启慢生活

### 6、加强社会投入，增强社会支持系统（发展关系，培养感情，启动连带式工作法）

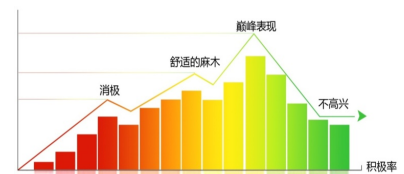
### 7、管理压力，快乐工作（压力模型分析）

### 8、情绪管理（解析愤怒，舒缓焦虑，管理忧郁）

### 9、幸福强心剂与幸福心理档案：建立个人的幸福事件清单和整合幸福心理资源

### 10、幸福的事件和福流状态：哈佛大学最新幸福事件研究成果分享

### 11、建立幸福启动器：幸福经验的心锚设置与启动



应用练习：幸福日记：找到幸福的个人模式

### 模块三：幸福的心理模型和提升幸福感的实用工具

幸福的心理模型：自信、乐观、希望、韧性

提升幸福感的实用工具：

工具 1：洛萨达线与高绩效团队情绪结构

工具 2：潜能提升的阿基米德心理优势杠杠

工具 3：积极乐观的俄罗斯方块心理效应

工具 4：更好的反事实想象和选择

工具 5：成功心态的内部归因习惯

工具 6：每日关键 20 秒，拒绝工作拖延

工具 7：打造高质量人际关系的社会资本系统



### 模块四：基于幸福心理学的情绪压力管理实操技巧

- 1、音乐放松法
- 2、肌肉放松法
- 3、腹式呼吸法
- 4、意象放松法
- 5、预演法
- 6、认知重构法
- 7、释放消极情绪与压力的技巧
- 8、幽默减压法
- 9、自然减压法

总结：达到个人最佳心理健康与幸福心理的 9 大关键策略与步骤