

幸福力——幸福心理学沙龙

【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。

【课程大纲】

模块一：幸福心理学的基本概念和原理

1、关于幸福的误区

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

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

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、提升幸福感的实用工具：

工具 1：洛萨达线与幸福的情绪结构

工具 2：成功心态的内部归因习惯

工具 3：更好的反事实想象和选择