

幸福心理学

主讲：朱越民（沐馨）



### 课程背景介绍

社会经济的发展，生活条件的提升，人们已经过上衣食无忧的生活，但是人的快乐感、幸福感却并没有随之而提升.....竞争节奏的加快，生活压力的增强，使更多人对未来产生困惑迷茫，内心的抑郁焦虑感增多，幸福感下降.....

如何认知幸福的内涵，如何构建和谐圆满的人生，如何提升自己认知与感受幸福的能力，从而能喜对生活，乐在工作，正是本课程要带给学员的收获。通过学习，帮助学员破除不正确的幸福观，掌握构建幸福的五大妙招，达到职场关系、家庭关系的全方位平衡圆融。

### 参训学员对象

企事业单位管理者、员工，一切追求幸福人生的人

### 课程时长

6 小时 / 一天（上午 9:00—12:00 ；下午 13:30—16:30）

### 授课形式

课堂讲解，案例研讨，互动参与，音乐冥想

### 学员收获

- √ 认识幸福的涵义；
- √ 培养积极心理学的心态观念；
- √ 改变不正确的心态理念；
- √ 五大妙招，平衡个人事业家庭关系；
- √ 帮助组织打造和谐团契的职场氛围；

## 课程纲要

### ● 你幸福吗

- ◆ 央视一问，问出我们的集体思索
- ◆ 心情不好成了全球通病
- ◆ 哈佛“幸福课”也受到热捧
- ◆ 对幸福我们有怎样的误读
- ◆ 学会感知幸福的重要意义

### ● 判断认知幸福标准的参照要素

- ◆ 放在历史长河与地域坐标系里审视个人幸福
- ◆ 尽人事顺天命，你为幸福付出了多少努力？
- ◆ 所谓心态即看待事物的角度方法
- ◆ 幸福感是在比较中产生的，如何正确比呢？
- ◆ 不要被某些社会标签左右了自己的判断

### ● 幸福妙招之一——情绪掌控与积极心理

- ◆ 识别情绪来源并正确看待
- ◆ 培养情绪管理的四项能力
- ◆ 选择正面情绪远离负面情绪
- ◆ 积极心理学：给不开心的事找到开心的理由
- ◆ “我的茶具”启示录

● **幸福妙招之——培养生活雅趣，远离职业倦怠**

- ◆ 生活雅趣提升精神能量
- ◆ 琴棋书画陶冶心性，收获成就感
- ◆ 不同阶段制定不同目标追求
- ◆ 爱上阅读，生命不息学习不止
- ◆ 平衡工作与生活是门艺术

● **来自东方智慧的幸福感启迪**

- ◆ 相由心生，境由心造
- ◆ 福田心耕，福德双修
- ◆ 积善之家，必有余庆
- ◆ 戒贪嗔痴，长智慧心
- ◆ 厚德载物，知足常乐

