

幸福心理学

第一部分：幸福感与自我了解

- 1、自我了解的 MPS 模型
- 2、自我了解的九宫格
- 3、自我了解与幸福的关系

第二部分：目标与幸福

- 1、目标是价值和意义的尺子，价值和意义是幸福的源泉
- 2、如何寻找自己的目标
- 3、如何更好的实现目标（搭建自己的职场梯子模型）

第三部分：处理好压力和情绪，做自己心理的按摩师

- 1、压力、情绪和幸福感的关系
- 2、如何正确的对待压力
- 3、把压力转换为动力的三步法
- 4、职场中常见情绪的管理
- 5、如何提升自己的情绪自主力
- 6、建立自己的压力和情绪模型

第四部分：如何处理好职场的人际关系

- 1、人际关系与幸福感
- 2、关于职场中的任务、角色、权威、边界
- 3、如何有效的处理人际中的情绪冲突

第五部分：管理好任务和时间

- 1、处理好任务和时间，在从容中体验到幸福
- 2、如何更好的切割时间
- 3、如何更好的管理工作中的任务

第六部分：总结与应用

总结所学应用到未来的职场