

《幸福心理学》

(1-2 天)

课程对象：

✚ 对生活职场比较困惑迷茫的所有人士；

课程目标：

- ✚ 了解幸福的内涵与外延；
- ✚ 了解幸福的不正确理解与追求；
- ✚ 了解幸福的积极影响因子；
- ✚ 了解拥抱幸福的秘诀；

课程大纲：

一、幸福的真正内涵

- ◇ 幸福是什么？
- ◇ 幸福是一种心态？
- ◇ 幸福是一种状态？
- ◇ 幸福是一种占有？
- ◇ 幸福与拥有
- ◇ 幸福与快乐
- ◇ 幸福与满足
- ◇ 幸福与得到
- ◇ 幸福与情绪
- ◇ 幸福与自我
- ◇ 幸福与追求
- ◇ 幸福与目标
- ◇ 幸福与权钱名

二、“幸福”的歧途

- ◇ 名声越大越幸福
- ◇ 钱越多越幸福
- ◇ 权力越高越幸福
- ◇ 拥有越多越幸福
- ◇ 学历越高越幸福
- ◇ “容貌”越美越幸福
- ◇ 玩弄别人幸福
- ◇ 欺骗别人幸福
- ◇ 富二代幸福
- ◇ 官二代幸福

三、幸福的积极因子

- ◇ 积极的情绪
- ◇ 快乐的种子
- ◇ 适度满足的心态
- ◇ 恰当的追求
- ◇ 学习的动力
- ◇ 健康的身体
- ◇ 和谐的关系

四、拥抱幸福

- ◇ 幸福的四驾马车
- ◇ 心态、情绪、健康、关系
- ◇ 美好婚姻
- ◇ 人际协调
- ◇ 职场达变
- ◇ 得失进止