

# 幸福的方法

## ----构建职场幸福感

主讲老师：杨洪波

### 课程背景：

幸福才是最重要的事情！财富、声望、地位等其他目标都不能和幸福相比，无论是物质上还是名望上的追求，最终都是追求幸福的手段。

亚里士多德说：幸福是生命本身的意图和意义，是人类存在的目标和终点。

- ◇ 为什么别人很羡慕，我却却没有幸福感？
- ◇ 为什么一直努力工作，却没有成就感？
- ◇ 如何才能拥有工作中的成就感？
- ◇ 如何培养自身和员工的归属感？
- ◇ 如何实现快乐工作快乐生活？

本课程旨在实现银行中层管理者们构建幸福感的目标，通过幸福才是最重要的事情、打造阳光心态、实现幸福的方法几方面帮助学员成长进步，提供了实用的方法和工具，助您成为卓越的自我管理者、优秀的企业领导者和幸福人生的掌控者！

### 课程收益：

- ◇ 了解幸福才是人生的终极追求目标；
- ◇ 掌握人类五个不同阶段的五种不同需求；
- ◇ 了解自身幸福指数现状；
- ◇ 掌握修炼阳光心态的方法；
- ◇ 了解工作的三种层次，寻找自身工作的意义；
- ◇ 掌握结果导向、赋能员工、打造团队等正确做事情的方法；
- ◇ 学习自我认知、自我管理、认知他人、和谐人际等情商修炼技能；
- ◇ 激发热情，提升职业素养，融入企业文化，实现幸福工作，幸福人生。

### 课程特色：

- ◇ 实用性与趣味性的完美结合，寓教于乐，深入浅出、善于和学员互动、亲和力强，幽默风趣；
- ◇ **1/3 理论讲解，1/3 模拟体验，1/3 互动分享；**
- ◇ 以学员为中心，在模拟中学习，在互动中学习，在体验中学习。
- ◇

课程受众：企业基层员工、基层管理人员，中高层管理者。

课程时间：1天（6小时）

### 课程大纲：

## 第一章、幸福才是最重要的事情

【工具】工作辛苦吗，不工作呢？

### 一．幸福是终极追求目标

#### 1. 追求幸福是人性

【工具】马斯洛需求理论

【案例】为什么他们选择终南山修仙？

2. 幸福的现状
3. 幸福的人更成功、更健康

【案例】幸福的收益

4. 幸福的企业才是最好的企业
  - ① 以人为本
  - ② 幸福文化

## 二. 幸福是种选择

1. 突破消极的本能反应

【案例】逃跑、战斗还是僵住？

2. 乐观与幸福

【工具】乐观的缓冲效应

3. 关注正面意义

- ① 营造积极的组织氛围

【讨论】批评迟到还是奖励出席？

【案例】见面就发奖的领导

- ② 负面情绪的正面意义

【案例】兰博基尼与法拉利的死磕

## 三. 幸福指数测试

1. 测试 现场测试，迅速出结果

【工具】幸福指数测试题

2. 分析 幸福现状及应对

## 第二章、打造阳光心态

### 一. 态度决定一切

1. 心态决定能力

【案例】逃跑帝与最美妈妈

2. 心态决定生理

【案例】蓬蓬裙计划

3. 心态决定命运

【案例】爱笑的人运气不会太差

### 二. 我是一切的根源

【案例】车祸未遂

1. 让自己成为“家里人”

【案例】过门的新娘

2. 关注圈与影响圈

【案例】遇到的都是好人

3. 做问题的解决者

【讨论】没有问题了会怎样？

4. 当下即最佳

【讨论】你“出卖”过自己吗？

### 三. 阳光心态修炼

1. 积极心态

【案例】任正非讲学习美国

2. 责任心态
  - ① 对自己及家人负责  
【案例】请假的保姆
  - ② 对企业客户负责  
【案例】为什么选择顺丰？
  - ③ 对职业生涯负责  
【案例】刷马桶的野田圣子
  - ④ 对社会国家负责  
【案例】最牛校长叶志平
3. 宽容心态
  - ① 宽人宽己  
【案例】六尺巷的故事
  - ② 如何培养宽容心态  
【案例】瓦拉纳西小站的恨与爱

### 第三章、幸福的方法

#### 一. 找到工作的意义

1. 工作的三种层次
  - ① 工作 ②职业 ③事业  
【案例】享受工作与“心流”
2. 工作是必需品
3. 工作体现价值  
【案例】当幸福来敲门
4. 工作是解决内心冲突途径  
【讨论】疫情期间你被迫休息了吗？

#### 二. 关注成就感而非成就

1. 结果导向  
【案例】服务客户成就自我
2. 赋能员工成长
  - ① 建立信任
  - ② 培养提升  
【案例】正向激励--“死亡”爬行  
【案例】负向激励--士兵突击--抡锤
3. 凝聚团队力量  
【互动】不可能的任务
4. 正确地做事情  
【案例】上医治未病  
【讨论】“救火”更重要还是防火更重要？

#### 三. 成长进步是快乐的

1. 解决问题使我快乐  
【讨论】提意见再三被拒，还提吗？
2. 知彼解己使我快乐  
【工具】自知者明识人者智
3. 良好人际使我快乐

【工具】情感账户

【讨论】为什么别人不愿意帮助你

#### 4. 领导力与情商

① 对内管理（自我认知、自我激励、自我管理）

② 对外管理（认知他人、和谐人际）

【讨论】为什么高情商的管理者容易成功？

【案例】李彦宏的情绪管理

#### 四. 让心有所属

1. 职业化做事

【案例】大家都是成年人

2. 相信文化、理解文化、践行文化、融入文化