

# 幸福人生从“心”开始

## 《通过积极体验，推动理性平和的“回家”》

主讲：韩军老师

### 【课程背景】

在服刑人员刑满释放前期，他们的心理状态一般会打破中期的平静，重新呈现出较为复杂的亢奋波动状态，与入监前期的失落、恐惧、焦虑，和改造中期的相对平稳构成了比较明显的波浪情绪曲线，如何有的放矢的做好刑满释放人员的心理调适矫治工作，直接影响到他们的改造的质量，以及回归社会以后的人生轨迹。

- 是否处在疫情中的刑满释放期，更加急躁不安？
- 是否正经历着心情的起起落落，困在情绪低落的怪圈？
- 是否遭遇着莫名其妙的人际关系紧张，与幸福感总是擦肩而过？
- 该如何去提升服刑人员的心理免疫力？

这些困难和障碍的背后都有着更深层的原因和动力，也只有寻得人性规律，遵守生活规则，以及懂得规划人生，才能找到解决之道。

本次课程尤其是从“幸福体验”出发，不光要关注服刑人员的心理问题，更重要的是关注服刑人员积极的品质，充分挖掘他们固有的潜在的具有建设性的力量，促进他们回归社会的良性发展。韩老师将会用积极的状态，10多年心理学的精修实践，以亲身实例激起他们内心的矛盾点，再给到实操的方法和解决方案。去连接内在的精神力量，缓解心理压力，提高心理免疫力，实现他们对待过去、现在和将来的积极体验。

### 【课程收益】

- 提升学习者的心理管理能力和心理健康意识
- 熟悉知晓心理发展的普遍规律和规则
- 理解并掌握心理自助的5步法
- 理解并掌握情绪管理的5个有效策略
- 拿到自我幸福感提升的4把金钥匙
- 掌握建立良好人际关系的2大秘诀
- 充分的从内心深处体会到监区的人文关怀

### 【课程特色】

课程实际案例丰富，现场分享互动。循序渐进，深入浅出，通俗易懂。实用性强。

### 【课程对象】

服刑人员

### 【课程时间】

1天（6小时/天）

### 【课程大纲】

#### 一、如何通过思维的优化，建立积极向上的思想？

## 1、如何获得内心的安宁？

- 人为什么会痛苦？
- 除了物质上的满足，更主要的是心理上的满足
- 幸福感的标志是你的付出以内心的安宁为标准  
案例：沟通的双圈规律

## 2、生命的品质，取决于行为的反作用力

- 你如何定位自己你的世界就会呈现出什么样子
- 保存自己的幸福感，不让外界所干扰  
互动：人与人相处智慧

## 3、积极思想提升的 4 把金钥匙

- 起点低：
- 当下净
- 回头看
- 平常道  
案例：西游记片段分享，看心理能量如何提升

## 二、如何做好情绪管理获得身心健康？

### 1、情绪影响身体健康

- 抑郁、焦虑等情绪对身体的影响  
案例：焦虑情绪的自我识别、总爱生气的领导

### 2、什么是情绪管理？

- 忽略情绪反应，重视情绪内容
- 活出乐观的自己  
案例：服刑人员通过情绪管理积极成长的案例

### 3、情绪管理的有效方法

- 五种生活中常用的情绪调整法  
案例：王阳明心法

## 三、如何实现和谐的人际关系？

### 1、高效提升幸福感的家庭关系方向

- 婚恋关系、婆媳关系
- 亲子关系，做高效能父母  
案例：“我是空降兵”

### 2、和谐人际的技巧

- “三我分割法”
- 学会展示依赖，增进彼此信任感  
案例：通过历史人物学习智慧：王翦伐楚

### 3、沟通从“心”出发，才能抵达幸福彼岸

工具：接话

### 4、信念决定了我们的人际关系

- 如何调整不合理认知
- 社会人际关系失衡背后的真相
- 朝着积极方向，松动核心信念

## 四、如何看到未来和希望？

### 1、具有看到希望的眼光

- 看到事情背后的积极面

## 2、潜能得到发挥

- 定位准确事半功倍
- 相信相信的力量

案例：期望理论

互动：挖掘潜能

## 3、相信小收获积累，必会收获幸福人生

案例：从穆桂英挂帅中读懂人性

## 4、筑梦踏实，从过去中学习，展望未来

## 五、总结：如何构建幸福？

### 2、在生活中遇到问题，我们要靠智慧去解决问题，而不是靠情绪去解决问题

### 3、保持积极的状态来感受幸福

互动：积极的力量