

# 积极心理学

## 课程收获

- 了解积极心理学的定义
- 学习调整思维方式和看待事物的视角
- 梳理对幸福的理解，寻找幸福的感受

**参加对象：**企业员工或中层管理者

**课时：**1天

## 课程大纲

### 第一章：积极心理学概述

- 什么是积极心理学
- 积极心理学的内容
- 积极心理学的应用
- 积极心理学的未来

### 第二章：为何学习积极心理学

- 指引新的思维方式和看待事物的视角
- 积极心理学著名研究
  - 快乐的修女
  - 毕业册上的微笑
  - 积极树 vs 消极树

### 第三章：积极心理学具体内容及具体办法

- 情绪情感
- 乐观&希望
- 幸福感
- 人格
- 价值&成就
- 兴趣&能力
- 目标
- 自我
- 人际关系
- 应对挫折
- 宽恕&感恩
- 超越完美主义

- 健康

#### **第四章：行动计划**

- 课程地图——复习和回顾课程
- 建立个人行动计划