

# 《快乐工作幸福成长》课程大纲

主讲老师：赵秀峰

## 一、课程背景

《快乐工作幸福成长》是拓展员工观念，帮员工建立和打造出过硬的工作心态和心理素质，在遇到困难和挑战时，能保持积极、乐观、平和、愉快的心态，从而实现企业组织的目标。

拿破仑曾说：“一支军队战斗力 80%是由士气决定的。”而快乐工作幸福成长正是为提高员工的士气而设计，为提高员工的情商而设计。过硬的心理素质可以通过后天的培养和训练而成，所以，心态的修炼和训练对于提升与员工的战斗力，提高员工的心理承受能力，提高员工的韧性有着直接的作用。

一个健全的心态，比 **100** 种智慧都有力量。——查尔斯·狄更斯

正确的心态是成功的捷径。——拿破仑·希尔

## 二、课程收益

- 让学员正确认识工作与幸福的关系；
- 让学员了解人生的四种模式，不同模式有不同的需求和差异，有不同的表现形式；

- 利用心理学规律和方法，帮助学员辨明工作和生活中的压力和痛苦源，  
接纳并找到自己负面能量释放和宣泄的渠道和途径；
- 协助学员寻找有效的方法运用在平常工作和生活中，并在高压环境中，  
持续维持职业的热忱；

### 三、参加对象

企业管理人员 基层管理人员 及一线员工等

### 四、课程大纲

#### 第一部分：幸福是什么

※ 快乐的钥匙---视频解析

你快乐的钥匙在哪里？

※ 生活现象解读—幸福是什么？

※ 案例故事

※ 幸福的曲线图

#### 第二部分：人生的四种模式

※ 人生的四种模式

※ 忙碌奔波型

案例分析

※ 享乐主义型

※ 虚无主义型

心理学现象解读：习得性无助实验

※ 幸福感

※ 改变的力量---以几何级数的方式增长

※ 故事一：围棋与大米

故事二：一分钱的力量

### **第三部分：如何实现快乐工作？**

※ 实现快乐工作的三个原则

※ 随时、随地、随境的学习

视频分享：老鹰的启示

※ 不断改善

1、人际关系的改善—尊重他人

2、多一点理解与宽容

案例故事：员外与围墙

3、多一点沟通

互动体验：你来比划我来猜

※ 不断改善

1、多一点计划

2、多一点自制力—情绪管理能力的提升

案例故事：张良与太公兵法

3、少一点抱怨

#### **第四部分：幸福生活的方式**

※ 沉浸体验：乐在其中并实现成就

※ 生活失重

故事分享：化蛹成蝶的启示

※ 改变对工作的偏见

※ 寻找我们的使命：

体验游戏：我是一切的根源

※ 使用 MPS 方法—找准人生定位

※ 提升幸福感的三个问题

测试分析

※ 重塑你的工作

※ 让生活充满新鲜感

※ 保持好的形象—创意的力量

※ 保持健康

#### 四、培训形式

讲授、案例研讨、互动培训

#### 五、标准课时

7 小时