

# 提升你的幸福感

## 课程背景：

人生是一场时间有限的旅行，如何在有限的生命历程中体验与收获幸福，是大家普遍关注的话题。本课程基于现代心理学、行为科学、脑科学、神经科学、经济学等众多学科的最新研究成果，就如何提升幸福感提供了高效且可行的解决方案。专题可以视为是一门面向所有人的通识课程。

## 课程收益：

在深入浅出的案例分享过程中，总结获得幸福感的方法与技巧，全面提升学员的生命质量。本课程依托培训师多年的管理经验与培训实践积累，不仅授课角度独特，内容新颖实用，而且讲授诙谐幽默，生动形象，将不仅使您掌握获得幸福感的方法，而且将使听课本身变成享受。具体培训收益可以主要概括为以下几点：

- 1) 正确认识“幸福”，树立正确的幸福观，为收获幸福感奠定基础
- 2) 掌握改善大脑，收获幸福感的科学方法
- 3) 学会情绪管理，通过有效驾驭情绪，收获更多幸福体验
- 4) 掌握培养积极心态的方法，拥抱幸福人生
- 5) 通过塑造良好性格以及增加心流体验，让幸福不再遥不可及
- 6) 通过经营好亲密关系，让幸福就在你身边

## 课程大纲：

### 一、正确认识“幸福”

- 1) 积极心理学关于幸福的定义
- 2) 幸福的涵义与三种自我
- 3) 互联网时代的幸福
- 4) 不幸福的原因
- 5) 适应性原则与进展原则
- 6) 人生升华

- 7) 从完美主义者到最优主义者
- 8) 幸福学习法
- 9) 幸福工作法与 MPS 法
- 10) REACH 法
- 11) 优势练习与发现你的天赋
- 12) 想象力与幸福的关系
- 13) 行动层面的“课题分离”
- 14) 心理层面的“自由”
- 15) 幸福曲线的启示
- 16) 幸福公式
- 17) 自我比较与社会比较
- 18) 培养正向力的五大方法

案例分析与讨论：血清素的幸福、催产素的幸福、多巴胺的幸福

## 二、树立正确的幸福观

- 1) 金钱与幸福的关系
- 2) 物质主义的是与非
- 3) 情谊的重要性
- 4) 衡量情谊的两大维度
- 5) 幸福的本源
- 6) 拥有健康的价值观
- 7) 不幸的原因
- 8) 两种美德
- 9) 双峰模式与翻阅人生的“第二座山”
- 10) 激发内在动机，拥抱理想人生

案例分析与讨论：找到生命的意义与重拾生命的意义

## 三、改善大脑，获得幸福感的方法

- 1) 建立良好的人际关系
- 2) 发挥味道的积极影响
- 3) 情绪实体化
- 4) 与本能相处

## 四、驾驭情绪，拥有更多幸福体验

- 1) 情绪的产生机制
- 2) 情绪的作用
- 3) 拆解情绪的三大步骤
- 4) 认识主要的情绪
- 5) 情绪练习与管理情绪
- 6) 从“必须型”思维到“愿望型”思维
- 7) 情绪风格的概念与评价维度
- 8) 改变情绪风格的方法

案例分析与讨论：情绪化饮食的利弊探讨、利用 ABC 理论管理情绪

## 五、培养积极心态，拥抱幸福人生

- 1) 积极心态的概念与核心
- 2) 培养积极心态的方法与技巧

## 六、性格与幸福的关系

- 1) 大五人格因素模型
- 2) 外倾性
- 3) 神经质
- 4) 开放性
- 5) 宜人性
- 6) 尽责性
- 7) 关于性格的错误认知
- 8) 性格修正的方法与技巧

案例分析与讨论：行为可以反向塑造性格，让我们变得更成功、更幸福

## 七、通过心流，创造幸福体验

- 1) 精神熵与心流
- 2) 获得心流的三大条件
- 3) 创造心流体验
- 4) 通过工作创造心流体验
- 4) 通过休闲创造心流体验
- 6) 通过人际关系创造心流体验

案例分析与讨论：关于心流的错误认知

## 八、处理好亲密关系，你就能够拥有属于自己的幸福

- 1) 男人的洞穴机制
- 2) 女人的语言与情感需求
- 3) 爱的五种语言
- 4) 发现与探寻彼此的爱语
- 5) 发现对方的特质
- 6) 寻找适合自己特质的伴侣
- 7) 明确自身的“依赖模式”
- 8) 辨别伴侣的危险信号
- 9) 激活你的赞美系统
- 10) 巧妙解决婚姻中的冲突
- 11) 提升你的吸引力
- 12) 找回依恋感

案例分析与讨论：通过科学方法，重新修复亲密关系