

# 做有幸福感的好员工

## 培训背景分析：

提升员工的幸福感，提升员工对工作的追求，让员工降低心理压力，提升在工作中的敬业度和责任感，用积极的心态面对工作。

### 培训对象

全体员工

## 培训大纲：

什么是幸福？

幸福度小测试

幸福感的来源分析

幸福能够通过学习提升吗？

减少幸福感的因素之一：过多的欲望

减少幸福感的因素之二：盲目的比较

案例：编草帽的印第安老人

减少幸福感的因素之三：过度追求完美

案例：苏格拉底与画

减少幸福感的因素之四：自大骄傲

案例：精神病人与希特勒

减少幸福感的因素之五：不懂得宽恕

案例：曼德拉如何忘记怨恨

减少幸福感的因素之六：把幸福建立在别人身上

减少幸福感的因素之七：抱怨

减少幸福感的因素之八：迷恋物质追求

案例：大师眼中的拥有和享有

减少幸福感的因素之九：获取过量信息

哪些要素能创造幸福感？

创造幸福感的要素之一：日行一善

创造幸福感的要素之二：简单生活

案例：用金碗喝水的人

创造幸福感的要素之三：换个角度看问题

案例：罗斯福家的失窃

创造幸福感的要素之四：热爱自己的工作

案例：上帝与动物的寿命

创造幸福感的要素之五：树立合理的金钱观

案例：于右任的对联

案例：享乐适应与机会成本

创造幸福感的要素之六：慢生活

创造幸福感的要素之七：每天写下幸福的三件事

创造幸福感的要素之八：接受现实，欣赏自我

创造幸福感的要素之九：活在当下，享受“现在人生”

案例：所罗门之戒

结束语：如何提升职业生活幸福感