
《快乐工作·幸福生活》

主讲：李根稳

课程背景：

- 1、我们越来越富有，可为什么还是不开心呢？物质至上的原则导致快乐和幸福这两大人生财富变得稀有化，很多人身陷其中却不能自拔，无法找到人生的平衡与和谐；
- 2、一个企业的物质财富和精神财富是员工幸福感、归属感和自豪感的前提和基础。财富的匮乏，尤其是精神财富的匮乏，是企业一切矛盾、冲突和不幸的根源；
- 3、企业的成本上升、利润下降、信任危机；员工的薪资看涨、福利提升、裸辞跳槽；新一轮的矛盾考验着新的管理思路和变通能力。尤其是越来越多的员工出现的心理问题、情绪障碍、幸福感缺失，团队的不和谐发展，从根本上大大的影响了工作效率、团队建设与创新的能力，制约了企业抗风险的能力以及稳健、高速发展。

课程目标：

- 1、掌握幸福快乐的方法，收获良好的心态，做到如何科学合理看待物质与精神的关系、如何找到工作与生活的平衡点，做好“用心工作、快乐生活”；
- 2、用科学的眼光、理性的思维、正确的价值观，开始一个人内在的心灵成长旅程，通过内心的“革命”，学会如何管理好自己这颗“浮动”的心，为更多的职业人开启智慧之门；
- 3、西方心理学与中国传统文化有机结合，让更多人重新认识工作的意义、成功的价值和人生的美好，懂得感恩、学会分享、收获幸福，帮助生活在现实世界的人们增强生命的力量，获得幸福的方法——幸福是人生的真正动力与最终目标！。

训练方式：

案例讨论、故事分析、视频感知、游戏参与、分组辩论、角色扮演、静思冥想、交叉互动、练习时间、音乐静修、自我内省等，并善于运用现场案例进行剖析，寓教于乐，现实性、通俗性、实践性和生动性，让每个学员都能感受到幸福的力量与前进的动力！。

课程对象：

- 1、企事业单位各阶层职员、各行业领袖及社会精英人士；
- 2、希望减缓压力、放松身心、心理健康，让自己变得更幸福、更快乐、更健康、更有生命力的朋友；
- 3、愿意让家庭更和谐、婚姻更美满、工作更顺心、生活更如意的朋友；如果你非常开心，你还可以更开心，如果你非常不开心，你也可以更开心。

课程时间：一天（6小时）

课程内容：

导入视频：人定胜天·道法自然

第一部分 幸福的诊断

壹、 自我角色认知

- 1、 互动：21世纪人的心理状况
- 2、 视频：幸福在哪里？
- 3、 讨论：人生的第一大事
- 4、 案例：被迫上班族
- 5、 故事慧：活着，真好！

贰、 身心灵的辩证关系

- 1、 思考：健康的标准
- 2、 互动：人生何“求”
- 3、 分享：化解潜意识的盲点
- 4、 探讨：太极运用智慧
- 5、 工具：镜像法则——心智能量

参、 生命的意义

- 1、 心理游戏：生命线
- 2、 案例：服务做好了，自身素质也就提高了
- 3、 分享：生命周期——生命的本质在于奋斗
- 4、 探讨：人生的真正财富是什么？
- 5、 工具：人生成长六度

第二部分 职业人幸福观

一、 中国人的幸福观

- 1、 儒“仁爱”『有为』 诸葛亮 敬
- 2、 道“无为”『守弱』 曾国藩 静
- 3、 佛“空”『觉悟』 孙悟空 净
- 4、 中国人的幸福与伪幸福：名声、地位、美貌、票子、车子、房子~……
- 5、 不幸福的10大原因

二、 职业人的心理状态

- 1、 学会选择：选择越多，痛苦越多！
- 2、 身心灵的统一：七苦、七力
- 3、 孤独的现代人：金钱左右品味，品味左右自我认同
- 4、 寂寞的现代人：资讯泛滥→小同大异
- 5、 今天我幸福了吗？——幸福是一种能力

三、 和谐与平衡之道

- 1、 人生必答题：主动=（??）被动=（??）
- 2、 人性的弱点
- 3、 微笑的力量

-
- 4、幸福的关键词
 - 5、幸福的公式

第三部分 幸福的源泉

一、 幸福从哪里来？

- 1、心理学游戏：皱眉 & 微笑 点头 & 摇头
- 2、幸福来的快，去的慢：表扬 & 批评
- 3、你愿意用那些词来形容你现在的的生活
- 4、你的幸福源泉
- 5、快乐并不来自于成功，与此相反，是快乐导致了成功。

二、 良好的习惯

- 1、坏习惯是你的主人
- 2、管理时间与自我管理
- 3、高尚的情操：如何去改变自己的不足
- 4、故事慧：我的一天：一天=一月=一年
- 5、获得幸福的有效方法：做一个简单且有爱心的人

第四部分 幸福十二问

一、 幸福是什么？

二、 是什么让我们变得不快乐？

三、 钱能让你真正快乐吗？

四、 为什么现代职业人的快乐不可以持久？

五、 现实生活中的心理障碍如何克服？

六、 为什么微笑能让你感觉更快乐？

七、 人可以持续保持乐观精神吗？

八、 倾诉能减轻痛苦吗？

九、 心灵的垃圾可以完全除去吗『自卑、嫉妒、愤怒、恐惧等』？

十、 现代人为什么总喜欢农村的田园生活？

十一、 现代人的睡眠障碍症可以彻底克服吗？

十二、 如何平衡虚幻精神世界与残酷现实世界的关系？

第五部分 自由问答

一、 自由问答

二、 学员分享

三、 行动方案