
《幸福智慧》（包括工作、生活、家庭与婚姻）

主讲：李根稳

课程背景：

- 1、21世纪的人类，物质财富和精神财富的发展出现了失衡状态，欲望的膨胀、人性的扭曲、价值观的偏离，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点！
- 2、随着物质文明的不断进步，我们却变得越来越不快乐。物质至上的原则造成了人们对于成功理解的片面化，衡量人生成功标准发生了变化，违背了自然规律，更有甚者想另辟人生捷径，却不晓让自己的生命走入绝境。
- 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、教育培训；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、幸福感和危机创新能力，制约了企业的抗风险能力和稳健、快速发展。
- 4、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。

课程收益：

- 1、我们越来越富有，可为什么还是不开心呢？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、如何找到人生发展的平衡点、如何做好“用心工作、快乐生活”的良好状态。
- 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”，找到生存的和谐与内心的平衡，管理好自己这颗“浮动”的心，为更多的职业人开启智慧之门；让更多人的工作、家庭、事业和人生都有更好的改变！
- 3、在知识爆炸的时代，课程以全新的理念、通俗的解释，用最简单的方式、易于言表的内容、日常忽略的常识、耐人寻味的智慧，并将西方心理学与中国传统文化有机结合，让所有人重新认识工作的意义、成功的价值和人生的成就，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。

课程寄希：

- 1、没有家庭的和谐，人生不健康；没有学校的教育，人生不成长；没有企业的管理，人生不发展。家庭教育、学校培养与企业管理是当代社会最根本和最重要的三件大事，她贯穿人生始终。
- 2、快乐并不来自于成功，与此相反，是快乐导致了成功。让每个人都能成为自己心灵和思想的主宰者，让每个人都活得有自己的价值！让每个人都找到属于自己人生的舞台！
- 3、很多人事业成功了、健康失去了；很多人财富获得了，幸福丢掉了；很多人地位拥有了，快乐却没有了！……更有甚者，为此付出了自己宝贵的生命，令人痛惜！世界上没有真正不快乐的人，只有不肯快乐的心。
- 4、这是一堂感动心灵的课程，这是一门获得力量的课程，这是一门点燃热情和理想的课程！学完这门课程重要的不是我们收获了什么，而是我们改变了什么。这对我们启发最大。

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！。

适合人群：

- 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）

第一部分 幸福在哪里？

一、幸福与感情

- 1、讨论+视频：幸福是什么？
- 2、感情的分类
- 3、人是感情动物：《三生石》
- 4、我们的幸福感在哪里？
- 5、故事慧：活着，真好！

二、幸福与需要

- 1、生理需求
- 2、安全需求『满意、快乐与幸福』
- 3、社交需求『归属与爱』
- 4、尊重需求
- 5、自我实现

三、幸福与金钱

- 1、金钱是什么？
- 2、钱就是力量？
- 3、不要抛弃金钱，要抛弃一直想钱的大脑
- 4、衣食足，则知荣辱
- 5、真实案例：当他一千万的财富梦想成真以后……

四、幸福与人生

- 1、分享：生命周期
- 2、感知：人生的真正财富是什么？
- 3、游戏：自我角色认定/我是谁？
- 4、互动游戏：假如今天是我生命中的最后一天
- 5、讨论：烦恼（内在消耗） 无聊（缺乏目标）
- 6、后悔（活在当下） 抱怨（敢于担当）
- 7、人生成长六度『没有幸福感的成功 = 失败的人生』

第二部分 职业人的幸福观

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、 21 世纪人类的心理状态
- 1、镜像法则测试：心理状态、行为习惯、生活方式
 - 2、自由化和多元化/选择越多，痛苦越多！
 - 3、身心灵的统一：七苦、七力
 - 4、孤独的现代：金钱左右品味，品味左右自我认同
 - 5、寂寞的现代：资讯泛滥→小同大异
 - 6、今天我幸福了吗？压力与幸福感--对过去的懊悔、对未来的焦虑和对当下的比较
- 三、 和谐与平衡之道
- 1、能力即方向
 - 2、太极运用智慧
 - 3、环境的力量
 - 4、养生的奥秘
- 四、 幸福的思考模式
- 1、人生必答题：主动=（??）被动=（??）
 - 2、微笑的力量
 - 3、幸福的公式
 - 4、用心在事业上打拼+用心在朋友的相处时间+用心和爱人的每时每刻+用心与家人一起的欢乐时光=现代人的幸福观。
 - 5、幸福的关键词：爱、朋友、信任、运动、简单、音乐……
 - 6、学会经营你的幸福：内正其心，外正其容。

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、你的幸福瞬间
 - 5、幸福的源泉
 - 6、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：道、法、术
 - 3、高尚的情操：如何去改变自己的不足 『人生就是在一个地方丢脸，在另一个地方有脸。』
 - 4、故事会：我的一天：一天=一月=一年
 - 5、获得幸福的简单方法：做一个简单且有爱心的人
 - 6、大小法则

第四部分 幸福的关系网

- 三、 社会关系的作用 『成功总有贵人相伴』
- 四、 婚姻关系 『每一个成功的男人背后有一个幸福的女人』
- 五、 家庭关系 『家和万事兴』

-
- 六、 同事关系『同事是职业人生最大的财富』
 - 七、 朋友关系『人生得一知己足矣』
 - 八、 职业人处理职场关系的方法与误区

第五部分 幸福十二问

- 一、 钱能让你真正快乐吗？
- 二、 现实生活中的心理障碍如何克服？
- 三、 为什么微笑能让你感觉更快乐？
- 四、 人可以持续保持乐观精神吗？
- 五、 倾诉能减轻痛苦吗？
- 六、 助人为快乐之本吗？
- 七、 心灵的垃圾可以完全除去吗『自卑、嫉妒、愤怒、恐惧等』？
- 八、 工资如何可以一直涨下去？
- 九、 现代人为什么总喜欢农村的田园生活？
- 十、 物质主义者代表着不自信吗？
- 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？

第六部分 幸福才是人生真正动力和最终目标

- 一、 家庭和谐（沟通）：家庭不和睦人就会生病
- 二、 爱情美满（尺度）
- 三、 工作用心（专注）
- 四、 生活快乐（行动）
- 五、 收获满意（计划）
- 六、 我们眼中的外国人与幸福感
- 七、 幸福的力量（价值）：幸福感、满意度、积极情感
- 八、 安静的力量：现代人的静心馆
- 九、 幸福的九个建议