

《幸福工作》

每个人都能活得像自己决定的那么幸福

培训师:马颂阳 23 年培训经验/复旦大学经济法学士/《哈佛商业评论》博主/专著四本

职业经历:农夫山泉(快消)养生堂(保健)法国达能(食品)法国娇兰(美妆)德国黛安芬(服装)

擅长:领导力/管理技能/职业化/沟通与性格分析

时长:1 天 (6 小时/天)

人数:不超过 60 人效果最佳, 6-8 人/组为宜

形式:理论讲解/实例解析/提问互动/角色扮演/教练引导/分组讨论/视频学习/测评及解析

流程:课前调研 + 课中训练并**交付工具包** + 课后答疑或辅导, **使培训真正落地**

本课程适合哪些人来听?

- 希望提升工作、生活的幸福感的职场人士
- 感觉压力大, 需要纾解压力的打工人
- 被焦虑、烦恼所困扰, 想让自己想开一点、多点快乐的普通人

课程优势:以 35 年的心理学研究为基础, 融合佛教、基督教中西方文化中的哲学和智慧, 结合职场和生活的实例, 帮助学员看破放下、随缘自在, 提升幸福感。

课程目标:通过本次培训, 分析工作中的烦难和影响我们幸福感的因素, 传递正能量和高效处理情绪或压力问题的方法, 提升学员的自我价值感与工作幸福感。

培训方式:以讲师讲授 (思路分享、案例分析呈现等) 为主、学员互动研讨为辅, 引导学员自主思考, 梳理幸福工作的思路与方法。还可以进行场景讨论和演练, 最终输出个人行动计划 (备选内容)。

课程大纲:

板块一 工作幸福感

1、人生的终极追求是什么? 幸福, 以及当下幸福。

老年人即是 senior citizen; 资深 senior 意味着: 你很重要

什么让你年轻? 怎样的你可以显得年轻?

怎样的你可以成为孩子的榜样?

2、讨论: 影响幸福感的因素?

工作本身的伤害性: 压力、重复、琐碎、疲劳……

人有一个可怕的属性: “适应性”

在职场, 最幸福和最不幸福的人是怎样的?

2、幸福的原则:

幸福离不开四感

专注的力量

工作即修行

超越情绪化, 用专业的态度欣赏自己的工作

□ 用愉快的方法去做不愉快的事儿

- 永远跟运气比自己差的人比
- 爱上自己该做的事，做到上瘾
- 处理情绪压力问题的终极方法：你的眼光正确，你的世界就正确

3、我们怎样可以喜欢自己？

躺平真的舒服吗？

你喜欢“三和大神”不？NEETs 一族呢？

人性的内在冲突；生命的本质：负熵

中国抑郁症最高发群体是什么？为什么？

丹尼尔卡尼曼说：“90%的人活得平静而绝望”。为什么？

人类最深刻的本性，我们无法超越的潜意识

4、我们为什么要选择积极的工作哲学？

何谓职业尊严？

工作标准的提高意味着对所有人的负责

人生的乐趣，在于知难而上

图轻松，为什么是最坏的选择？

5、如果你想真的想更轻松地完成工作……

了解一下这两个概念：主动性工作 vs 应对性工作

你知道吗？选择主动性工作会大量减少应对性工作

小结：全力以赴是达成幸福的唯一路径

模块二 自我管理

一、变化的世界，我们的挑战

疫情时代和后疫情时代

人工智能时代的新气象

二、自我管理

1. 精力管理要旨

精力好，才能情绪好，才能感到幸福

提升精力水平：食物、睡眠、运动、“仪式”

精力黑洞：拖延症

番茄工作法

2. 行动管理要旨

有行动力，才有幸福力

确定目标和意愿：价值观梳理、优先顺序

保证行动开始和达成的技巧：

- 行动“扳机”，降低启动成本
- 借助习惯的力量
- 给自己奖励

模块三 练习与实践（备选内容）

根据现实场景进行分组讨论或角色扮演

与培训主办方共同讨论，确定三个工作场景。

请学员展示，这样的工作场景下，最有幸福感或最有损幸福感的应对方式分别是什么？

分六个组，可分别扮演三个场景中的“有幸福感”和“不幸福”的应对方式。

总结与结束：个人行动计划要点梳理

结语：让我们成长、爱人；一生都年轻和愉悦地生活。

课程提供的工具包 5 项：

- 改善情绪的十个方法
- 情绪箴言
- 自我接纳与自尊
- 反驳自动化的消极想法
- 审视自己的歪曲想法