

# 课程名称：《金融从业人员幸福力提升》

主讲：唐晓婷老师 6 课时

## 【课程背景】：

随着金融行业的蓬勃发展，各类金融机构应运而生，因其整体从业人员素质高、平均薪资高等特点，一直为各类名校毕业生及职场精英人士职业发展首选。与此同时，近年来金融新规频出，对各类机构从业人员解读新规、适应新模式、开展新业务提出了颇高的综合要求。转型发展所产生的调整周期中，如何“蓄力”，夯实从业人员综合能力，以更积极的状态“发力”成为了现阶段的一个热点课题。

幸福力作为一种人文话题，从关注员工本身的幸福与人生发展出发，巧妙地避开了“技能仅仅为工作服务”的单一视角，内容设置上综合了心理学、沟通技巧、礼仪等诸多元素，以场景化、人性化的方式开展。

纵向：先做有幸福觉察力的人——调心（理），  
掌握呈现幸福力的抓手——调形（态），  
带着幸福的状态工作——调（心）情，  
建立“心理账户”，储蓄“心理能量”。

横向：提升工作满意度、家庭满意度、改善观察视角与互动模式。

我们相信，个体精神世界的幸福与丰盈，必然会促进企业的稳定与和谐发展。

**【课程对象】：** 银行中层管理人员、业务骨干、储备干部、

## 【课程大纲】：

### 一、 解读幸福——知识升级背景下的认知升级

#### 1. 大时代、中行业、小人物、微幸福

我们正处在一个知识迭代迅速，理念和价值观趋向多元的时代，需要适当抽离本行业，厘清所处行业、企业、岗位、个人在所处城市的定位，建立公允的自我评价机制。

2. 幸福力的着眼点（关注人的整体状态而非单一的工作状态）

3. 传统认知的基因源起

案例：典型“三好学生”“五好青年”的模式反思

案例：农夫夫妇论皇帝

4. 传统认知的升级再造（存而不论，亦是一种选择）

案例：听话与溺爱

5. 原生家庭的解析与成人社会行为

## 二、 走向幸福——越过人性的惯性与灰暗

1. 互联网对人性的窥探与满足，无形中剥夺幸福。（贪嗔痴慢疑）

案例：各类常用 APP 对人性的解读与满足

2. 不安与标签

3. 理所应当 VS 感恩之心的唤起

4. 认知的单一与早闭

案例：你的固执里藏着你的局限

5. 心里的定海神针

## 三、 幸福权杖——完美路长，从完善启航

1. 坚实的支持系统

家人、子女、朋友、社交团体等

2. 微小的仪式感与牵挂

3. 改善生存环境提升信赖感与成就感

4. 如实表达与感谢清单

互动：心中明确特定对象，列举3件以上由衷感谢的事件

5. 口头禅

互动：列举亲近的3位朋友的口头禅，分析个性，可否改善

6. 停止自责与责备

7. 构建积极心理的视角，强化高光时刻

案例：热门宫斗剧人物分析

#### 四、幸福职场——一切景语皆情语

1. 由内而外的形象构建（话不多、颜色好）

案例：黄婆说媒

2. 礼仪礼节得宜（内外有别，面上有光）

3. 借助平台提升自我（将营销理念融入日常工作）

4. 心流涌动，天赋所在

注：课程中涉及的部分心理学概念或研究成果

1. 黄金法则

2. 吸引力法则

3. 首因效应

4. 长尾效应

5. 心理能量

6. 原生家庭

7. 自尊水平

8. 如实表达

9. 认知差异（早闭）

10. 积极视角

11. 95%的担忧并不发生

12. 人们倾向于为“没做什么”而非“做了什么”后悔

13. 年长者或许更容易做出冲动决定

男人是视觉动物，女人是听觉动物