**提升你的幸福感**

**课程背景：**

人生是一场时间有限的旅行，如何在有限的生命历程中体验与收获幸福，是大家普遍关注的话题。本课程基于现代心理学、行为科学、脑科学、神经科学、经济学等众多学科的最新研究成果，就如何提升幸福感提供了高效且可行的解决方案。专题可以视为是一门面向所有人的通识课程。

**课程收益：**

在深入浅出的案例分享过程中，总结获得幸福感的方法与技巧，全面提升学员的生命质量。本课程依托培训师多年的管理经验与培训实践积累，不仅授课角度独特，内容新颖实用，而且讲授诙谐幽默，生动形象，将不仅使您掌握获得幸福感的方法，而且将使听课本身变成享受。具体培训收益可以主要概括为以下几点：

1）正确认识“幸福”，树立正确的幸福观，为收获幸福感奠定基础

2）掌握改善大脑，收获幸福感的科学方法

3）学会情绪管理，通过有效驾驭情绪，收获更多幸福体验

4）掌握培养积极心态的方法，拥抱幸福人生

5）通过塑造良好性格以及增加心流体验，让幸福不再遥不可及

6）通过经营好亲密关系，让幸福就在你身边

**课程大纲：**

一、正确认识“幸福”

1）积极心理学关于幸福的定义 2）幸福的涵义与三种自我

3）互联网时代的幸福 4）不幸福的原因

5）适应性原则与进展原则 6）人生升华

7）从完美主义者到最优主义者 8）幸福学习法

9）幸福工作法与MPS法 10）REACH法

11）优势练习与发现你的天赋 12）想象力与幸福的关系

13）行动层面的“课题分离” 14）心理层面的“自由”

15）幸福曲线的启示 16）幸福公式

17）自我比较与社会比较 18）培养正向力的五大方法

案例分析与讨论：血清素的幸福、催产素的幸福、多巴胺的幸福

二、树立正确的幸福观

1）金钱与幸福的关系 2）物质主义的是与非

3）情谊的重要性 4）衡量情谊的两大维度

5）幸福的本源 6）拥有健康的价值观

7）不幸的原因 8）两种美德

9）双峰模式与翻阅人生的“第二座山” 10）激发内在动机，拥抱理想人生

案例分析与讨论：找到生命的意义与重拾生命的意义

三、改善大脑，获得幸福感的方法

1）建立良好的人际关系 2）发挥味道的积极影响

3）情绪实体化 4）与本能相处

四、驾驭情绪，拥有更多幸福体验

1）情绪的产生机制 2）情绪的作用

3）拆解情绪的三大步骤 4）认识主要的情绪

5）情绪练习与管理情绪 6）从“必须型”思维到“愿望型”思维

7）情绪风格的概念与评价维度 8）改变情绪风格的方法

案例分析与讨论：情绪化饮食的利弊探讨、利用ABC理论管理情绪

五、培养积极心态，拥抱幸福人生

1）积极心态的概念与核心 2）培养积极心态的方法与技巧

六、性格与幸福的关系

1）大五人格因素模型 2）外倾性

3）神经质 4）开放性

5）宜人性 6）尽责性

7）关于性格的错误认知 8）性格修正的方法与技巧

案例分析与讨论：行为可以反向塑造性格，让我们变得更成功、更幸福

七、通过心流，创造幸福体验

1）精神熵与心流 2）获得心流的三大条件

3）创造心流体验 4）通过工作创造心流体验

4）通过休闲创造心流体验 6）通过人际关系创造心流体验

案例分析与讨论：关于心流的错误认知

八、处理好亲密关系，你就能够拥有属于自己的幸福

1）男人的洞穴机制 2）女人的语言与情感需求

3）爱的五种语言 4）发现与探寻彼此的爱语

5）发现对方的特质 6）寻找适合自己特质的伴侣

7）明确自身的“依赖模式” 8）辨别伴侣的危险信号

9）激活你的赞美系统 10）巧妙解决婚姻中的冲突

11）提升你的吸引力 12）找回依恋感

案例分析与讨论：通过科学方法，重新修复亲密关系

**主讲专家简介：**

章从大，世界华人讲师百强，中国人民大学工商管理硕士（MBA），中国注册会计师（CPA），注册税务师（CPT），中国目前唯一纵横“财税管理、人力资源、战略管理”三大领域的“三栖”实战派管理专家与著名培训师，中国财税课程生动化、形象化第一人。章从大老师目前为中国总裁培训网、中华培训网、成功在线网、阿里巴巴直播室、国家发展与改革委员会“畅讲中国”组委会、聚成华企商学院、中国管理科学学会纳税筹划师论证项目、中国企业联合会财务主管论证项目、财务经理人网、中税网、航天信息、税友集团、金财财税学院、、纳税人俱乐部、中财讯、时代光华、擎天科技特聘讲师，国富经济研究院特聘教授，北京大学客座教授，清华大学、浙江大学财务总监班特聘讲师。清华大学、北京大学、浙江大学、上海交通大学、同济大学、中国人民大学、中山大学、西北工业大学、中南大学、哈尔滨工业大学等著名高校EMBA、MBA、总裁班特聘讲师。历任江苏油田江都油脂油品厂财务主管、江苏油田化工公司副总经理、扬州大公会计师事务所首席注册会计师、中美合资上海美通生物科技有限公司首席财务官（CFO）兼泰州美通药业有限公司财务总监。精通财务管理咨询及纳税筹划、资本运作、企业内部控制制度设计、项目可行性分析及项目融资等，先后为全国数十家企业提供深度咨询服务，为数百家客户提供企业内训，成功举办过愈千场公开课。主讲的《企业税务稽查与税务风险管控技巧》、《纳税筹划十八法与税务风险防范、化解与控制》、《非财务经理的财务管理》、《财务管理能力提升线路图》、《管理会计架构》、《业财融合与财务价值创造》、《全面预算管理》、《全面成本管理》、《内部控制与风险管理》、《应收账款回收与客户信用管理》、《内部审计实操与技能提升》等课程深受业内人士好评。

部分服务客户：中国移动、中国电信、中国铁塔、中国石油、中国石化、中国邮政、中国工商银行、中国建设银行、中国银行、中国农业银行、中信银行、平安集团、江苏银行、招商证券、中国水电、国家电网、南方电网、中国国航、彩虹集团、中免集团、杭实集团、三峡集团、中国生物、宏福集团、公元集团、光明集团、长虹集团、美的集团、联想集团、海天塑机集团、瑞云集团、汇鸿集团、爱康集团、昇兴集团、冰山集团、广兴达集团、鹰游集团、大海集团、常林集团、华丰集团、广药集团、常能集团、天地奔牛集团、珠海保安集团、上海烟草集团、江西焦化集团、合肥燃气集团、江苏盐业集团、重庆能投集团、富春江集团、牧羊集团、宝胜集团、汉威集团、中策橡胶集团、威胜集团、星华集团、荣基集团、科达集团、华湖集团、信源集团、镇海炼化、斯穆—碧根柏、五菱工业、亚星客车、奔驰汽车、宇通客车、金龙客车、吉利汽车、比亚迪汽车、一汽集团、二汽集团、上海大众、海马汽车、万象汽车、华晨金杯、比飞车业、中信戴卡、扬子江动力、盐城交运集团、宜昌交运、江西长运股份、恒诚织布、万华服饰、报喜鸟集团、步森集团、斐戈集团、与狼共舞、万科股份、绿地集团、合生创展、世茂集团、大华集团、三美化工、厦门钨业、虹鹭钨钼、晨宏力化工、泸天化集团、神威药业、立信药业、同济堂药业、西安杨森、葵花药业、江汉药业集团、碧迪医疗、国药控股、华润医药、老百姓大药房、银河世纪微电子、赛德电气、威克生物、星火锻压、红旗电缆、中机环建、中油天工、正大饲料、京江大酒店、江都市发展与改革委员会、台州市经济与贸易委员会、永康五金城、森泰机电、银泰实业、浪达厨具、威特电池、天合光能、华山光电、研祥科技、九阳股份、恒宝股份、青岛啤酒、联合工业、晓通网络、不二制油、九联科技、江顺科技、罗姆电子、理文造纸、建发物资、巴德富实业、龙星化工、鲁阳股份、牧原食品、金科控股、中核工业、南京地铁、华丰板材、旋极共创、清华大学、北京大学、浙江大学、上海交通大学、同济大学、中国人民大学、中山大学、西北工业大学、中南大学、哈尔滨工业大学、华东师范大学、华侨大学、扬州大学……

授课风格：旁征博引，诙谐幽默，深入浅出。实战、实用、实效。