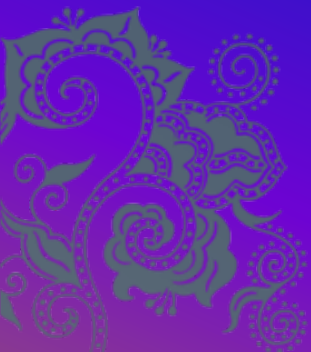


职场幸福力

王薇华博士



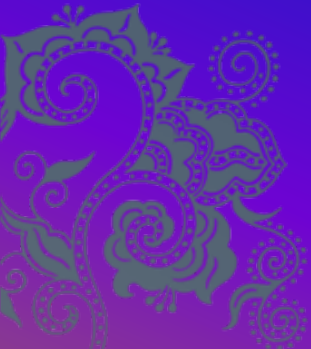
王薇华 博士介绍

- 中国地质大学博士
MBA客座教授
- 主动心理学教授
- 心理学作家
- 中央电视台《读书》栏目特邀嘉宾



《职场幸福力》

- 第一章 职场幸福心理
- 第二章 幸福=高兴+意义
- 第三章 幸福七个素养



第一章 职场幸福心理

- 一、什么是幸福
- 二、爱三个变量
- 三、人为何不高兴
- 四、活着就是王道



一、什么是幸福

- 1、非现在人生
- 2、老鼠赛跑误区
- 3、世界上最幸福人



1、非现在人生

★ 有一天人生会变比很好

现在人生

★ 活在当下：
吃饭就是吃饭
睡觉就是睡觉



2、老鼠赛跑误区

哈佛大学公开选修课：幸福课



3、世界上最幸福人



英国一家报社
征集民意问卷：
什么样人是
世界上最幸福？

《幸福真意》



最幸福四种人



二、爱三个变量

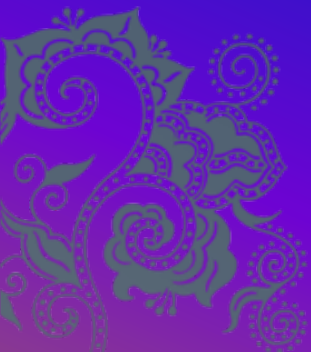
1、哈洛猴子试验
绒布妈妈
铁丝妈妈

2、触摸 运动 玩耍



三、人为何不高兴

- 1、情绪起源
- 2、心态效应
- 3、烦恼是自己找

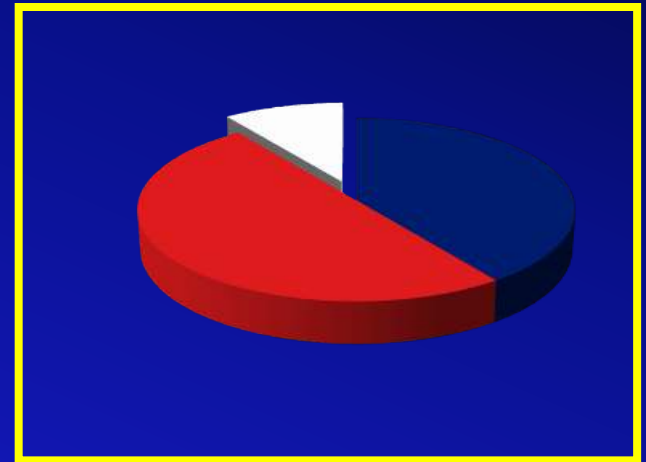


1、情绪起源

关注负面小心慎重



消极情绪让人类活下来；主动情绪让人类取得更加好



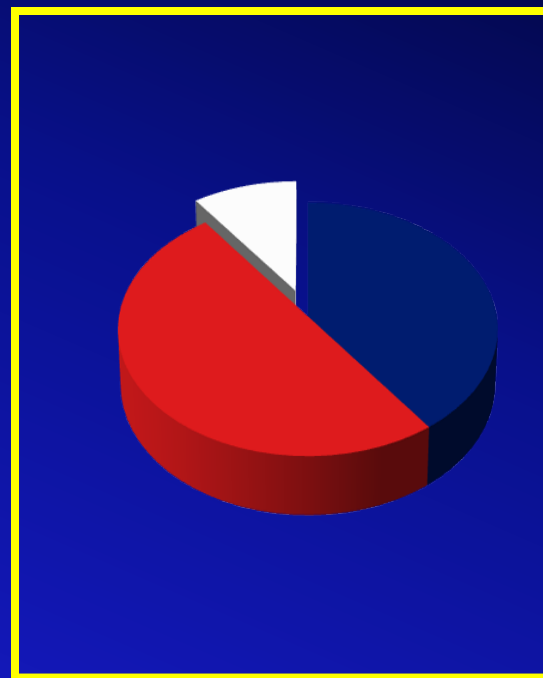
《主动情绪力量》



2、心态效应

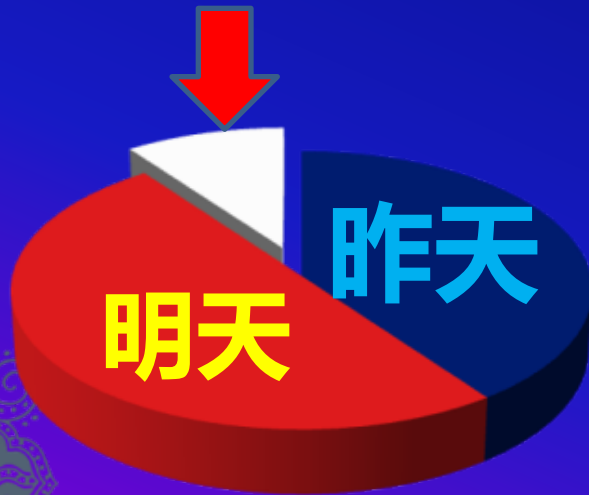
- 事情没有好坏
- 情绪决定心态
- 心态决定命运

《象与骑象人》

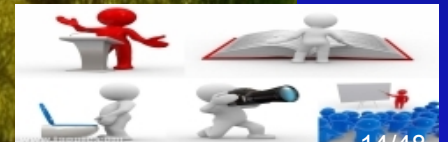


3、烦恼是自己找到

当下烦恼
只有10%



压力是什么



四、活着才是王道

于娟：生命日志

在生死临界点时候，你会发觉，任何加班，给自己太多压力，买房买车需求，这些都是浮云，假如有时间，好好陪陪你孩子，把买车钱给父母亲买双鞋子，不要拼命去换什么大房子，和相爱人在一起，蜗居也温暖。



第二章 幸福=高兴+意义

一、高兴人生
(智慧 勇气)

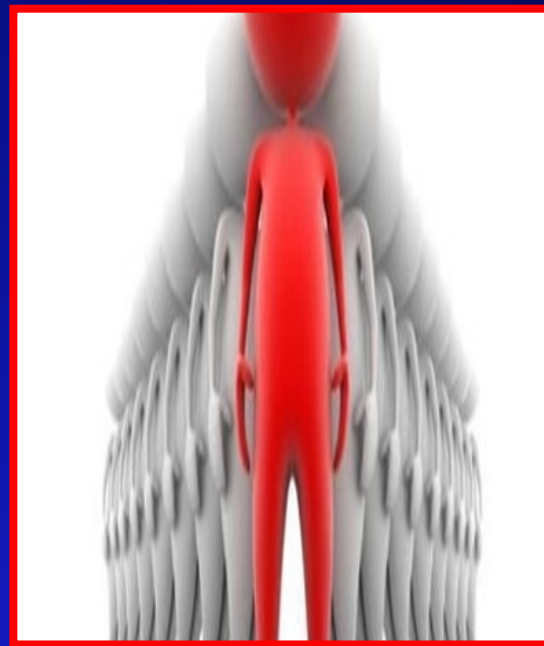
二、有意义人生
(仁爱 正义 节制 卓越)



一、高兴人生(1智慧)

(一) 幸福软实力

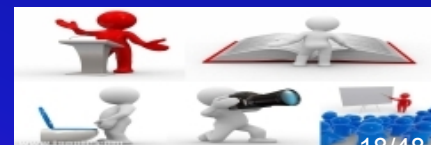
- 1、人生7次机会
- 2、主动自我意象
- 3、赢在好习惯



1、人生七次机会

从25岁到75岁间50年里，每7年一次机会。第一次因太年轻，资历不深常以失败告终，最终一次因年岁已高，无力再操控。在人生路上会无意与两次机会失之交臂，真正属于个人成功机会只有三次。

太阳对每个人都是一视同仁，太阳既能照到你宫殿，也不会遗弃我们茅屋。



2、主动自我意象

自卑
负面
消极

自信
正面
主动

《心理控制术》



3、赢在好习惯

学龄前是培养孩子良好习惯主要阶段。好习惯是孩子软实力。

“习惯”：长时期养成不易改变动作、生活方式、社会风尚等。

好习惯是情商基础。

《教出乐观孩子》



坚定目标和信念

哈佛大学毕业生 25年之后

27%

无

埋怨他人
社会世界没
给机会

60%

含糊

安稳生活
工作成绩
普通社会
中下层

10%

较短清楚

中上层
各领域
专业人士

3%

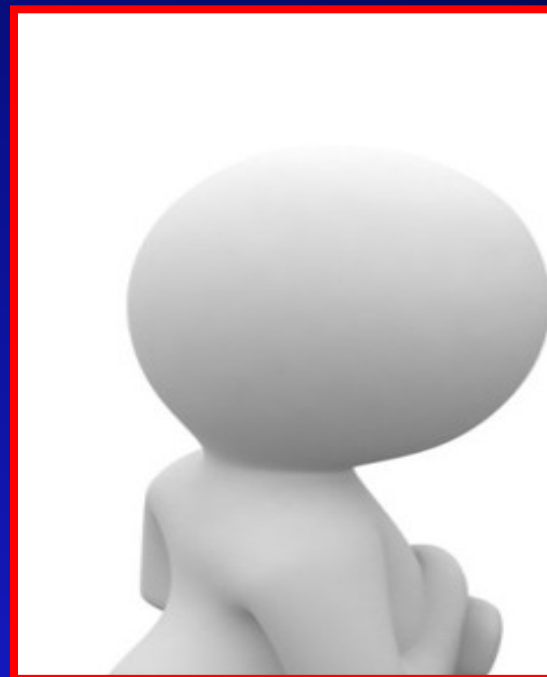
久远清楚

成功人士
社会上层
企业领袖
社会精英

一、高兴人生(2勇气)

(二) 幸福基石

- 1、抗挫力
- 2、自我兑现预言
- 3、心理资本



1、抗挫力

主动心理学家认为，心理抗挫能力决定一个人事业成败。轻度挫折是一个“精神补品”，是“心理免疫疫苗”。

《改变命运90%靠意志》



2、自我兑现预言

自我兑现预言：当你对一件事进行预言或者解释之后，你往往就会把事情发展，按照自己预言和解释方向推进，结果预言就这么自己兑现了自己。

信念是不值钱，它有时甚至是一个善意坑骗，然而你一旦将信念坚持下去，它就会快速升值。（纽约第一位黑人州长罗尔斯）



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/267124110156006063>