

2023年幸福培训心得体会(优质10篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

幸福培训心得体会篇一

得知新的一期《幸福密码》开始招生的消息，我迫不及待地想告诉周围的朋友们(特别是园丁们)，这是一次值得投入体验的两天!——让我们把爱和幸福传出去!

我们这一辈子其实是追求幸福的，不是吗?

可是我们在这条路上，有时会忘记了初衷，甚至常常以“爱”的名义，做着伤害亲人、朋友、包括自己的傻事。——《幸福密码》提醒我，“幸福是一种选择”!

我和家人一起参加了这个学习，觉得不虚此行。不仅自己开心、而且加强了与家人、孩子沟通的心的感觉。所以，我想把它作为礼物送给朋友们!

这个课程是我的好友叶老师推荐我参加的，我和家人都非常感谢她!我一共参加过两次，一次作为学员、一次作为义工天使。正是因为有了自己的切身体会，才特别想推荐给别人。现在，我也加入了新一期的筹备工作，也将再次加入天使的行列!

感受很多，简要说来就是——早参加早体验早思考——幸福是生命中的大事。

1、作为学员。我和先生、他的姐姐三人一起报名参加了10月26-27两天的第九期。盛大的场面、充满感染力的老师、踊

跃分享的学员、真诚投入的天使、触及内心的课程、活泼有趣又发人深省的活动、井然有序的安排、温馨体贴的细节……无不令我感动和回味。我被阿甘老师、方媛媛老师(海豚传媒股份有限公司副董事长)、胡韞频老师(武汉理工大学土木工程与建筑学院副教授)的大爱与付出吸引,我也希望加入到这批传递爱的使者行列中,于是报名做11月9-10日第十期的义工天使。(照片附后)

2、作为天使。原来我以为就是给大家服务一下,带带小组活动的,结果在筹备会和天使预备会中,方老师胡老师对我们提出了更新的要求,我们不能仅仅是一个学员的守护者,更是要成为再一次品味课程的体验者。这个要求让我们不得不再次成长、更多地投入、更开放地体验;我这才看到许多在我第一次课程中没有注意的细节内容、许多我没有完全投入而错过的体验、许多培训师的良苦用心、许多义工天使的美丽内在;在课程结束后的总结会上,大家既有开心的收获、也有真诚的检讨、还有操作性很强的建议。真是一次温馨、高效的会议。我这才逐渐看到……难怪大家说,当天使的收获,远远大于当学员的收获。(照片附后)

3、作为筹备组成员。受方老师感召,我加入了第十一期的筹备,并任副团长(级别很高哦)。这期间的锻炼,又是一个层次——第一次收到那个包括50个表格的文件包,我惊叹了!我仿佛看到一项工作如何由流程来规范和高效执行,你想出错都很难哦!我发现大家很少喊方老师为“方总”,而是喊“媛媛姐”、“方姐”;她把自己的盒饭留给晚到忘记订饭的人;她告诉我们如何精确地计算每次的成本,以让更多的人有机会加入到课程中;她会后招呼大家拼车体贴又环保;她让我见识了一家优秀的公司老总平易近人、严格管理、高效育人的风范。我更看到一批乐于奉献、勇于承担、迅速成长的企业员工,以及受他们的感召而不断加入的天使们!这就是正能量啊!

因此,我非常乐意把这个课程介绍给大家、也特别希望我自

己团队的老师们能够加入其中，体验并迅速成长!为他人、更为自己!

预祝大家——幸福、圆满、成功!

幸福培训心得体会篇二

人的一生中，幸福无疑是让每个人都渴望得到的东西，而人们在通过学习和培训来提升自我能力的同时也渴望通过培训获得幸福感。最近，我参加了一次心理学方面的培训，通过这次培训，我深刻认识到了幸福对于我们每一个人来说非常重要。

第二段：培训的内容与感悟

这次培训的内容主要是关于积极心理学和幸福的内容。在培训中，我学习到了如何通过积极心态去面对生活，如何看待问题从而获得幸福感。我更加明白了，幸福感本质上不是外部环境能够给予的，而是一种内在的感受，我们可以通过改变自己的想法来获得幸福感。我们不应该太在意自己的物质需求，而是通过培养内心的感受来寻找幸福。

第三段：幸福感的来源

通过这次培训，我了解到幸福感的来源主要是来自自我价值的感受。当我们发现自己做出了一些有意义的事情，无论是对自己还是对别人，都会在心里产生一种满足感，从而感受到幸福。当我们内心充满了对于生命、自我的认同、所属小集体和和平、环境的关爱等方面的认可和满足时，就可以拥有真正的幸福感。

第四段：幸福感的障碍

通过这次培训的学习，我也了解到了一些可能会影响我们的

幸福感的因素。比如平时太过于关注物质的追求，让我们对于内在价值的感受变得淡薄。还有一些不健康的心态和行为，比如孤独、恐惧、焦虑、自卑、积极逃避、吸烟等都会影响我们的幸福感。而这些心态和行为又可能是来源于自身的不足、或不合理的价值观等一系列的因素。

第五段：总结

通过这次心理学的培训，我进一步了解到了幸福感的真正含义，体会到了幸福感的来源和障碍，同时也了解到了通过培养内在感受来获得幸福感的方法。我更意识到自己的内心感受是获得幸福的根本。通过这次培训的学习和体验，我深切感受到了幸福的宝贵，也更加明白了如何通过培养自己的内在感受来获得真正的幸福。我将努力运用所学知识，调整自己的心态和行为，去寻找并享受真正的幸福。

幸福培训心得体会篇三

幸福是一种感觉,是一种对现状的接受与肯定及由此带来的快乐

幸福是无拘无束没有任何负担的心理

幸福是赤脚踏青,夏日清风,是秋日私语,是隆冬的火炉

幸福是杂音听起来象音乐,因为快乐而哭泣

幸福是晶莹的汗水结成的美丽琥珀 将灵魂都封存在一点……

更多时候，我们的幸福快乐与物质无关，有时只是一种心灵体验，一种精神感受。行走在人生旅途，我们触摸的是多棱的生活，无须为艰难哀叹，为挫败悲语；不必为虚无动情，为沉沦失声。命运总有幸运与不幸，勿被顺境捆着了脚步，勿被厄运颓废了精神。其实，站得越高，你的阴影越长；越是暗

夜，就越接近光明。只要不停地校正前行的方向，我们就不会迷失自己。

亲爱的朋友，此刻的你是否正在苦恼于怎样获得真正幸福、快乐、成功的人生？如果你的回答是肯定的，那么在这里我们将帮助你实现不可思议的梦想。快跟随我们一起，向幸福出发吧！

课程内容简介

透过这个课程我们将着力提升人们生命的质量与幸福指数，还原生命真实的价值与本质，进而创造一个富足并和谐有爱的幸福人生-幸福密码咨询会以十个单元的学程规划，并以体验学习为主体，让参与学习者在全然的经验中体验每个单元所要传导的生命智慧。在全程的过程中，你将体悟到超越文字言语的智能，从中获得对幸福崭新层次的了悟与具体表现的步骤。透过课程的引导与进行您将释放原本封闭制约的自我观念。进而整合与提升整体生命的思维，扩展生命的边界，使生命在最短的时间内获得神奇的蜕变与转化，活出幸福人生的闪耀境界。

幸福密码工作坊适合人群

对现在的自己尚不满意的你；

对生活中遇到的难题不知如何更好地解决的你；

追求更高生活品质，希望成为生活真正的主人的你；

渴望并追求幸福的你；

渴望收获更美好、成功、幸福人生的你。

课程收获

通过幸福密码课程，您将学习到：

是什么影响了我们的生活、事业和工作？

生活不如意、事业不顺利的主要原因是什么？

如何掌控自己的情绪，进而成为生活的掌控者？

如何获得心灵的宁静，善用智慧与信念的力量？

如何扩大领袖的视野，提升领导能力与执行力，超越环境与历史的局限，发挥人格的力量？

如何改善我们的生活品质、工作绩效？

如何规划潜意识来得到我们想要的？

如何活出领袖的特质与能量，克服人性弱点调节惯性盲点；

如何消除情感阻隔与潜在个性障碍，解决一直以来拖延逃避的问题

如何提高自己对抗风险、困局和危机的能力、化阻力为助力、化危机为机会……

如何活出美好、幸福、快乐、成功的人生？

课程单元：

第一单元 你值得拥有幸福

第二单元 解放幸福的障碍

第三单元 选择幸福

第四单元 吸引幸福

第五单元 打开幸福感知的大门

第六单元 创造和谐的幸福

第七单元 关系的幸福

第八单元 实现幸福生命的愿景

课程时间：两天

幸福培训心得体会篇四

我们每一个人都渴望幸福的生活，但要想获得真正的幸福并不容易。幸福需要我们拥有正确的心态和积极的生活态度。在成长的过程中，我们需要通过各种方式来培养和塑造自己的幸福感。最近，我参加了一次关于“培训幸福”的课程，这次课程对我的生活产生了深刻的影响，让我有了更多的体会和领悟。下面，我将分享我在这次课程中学到的幸福心得，希望能够启发和帮助到更多的人。

段落二：身心平衡

在课程中，我学到了身心平衡的重要性。我们的身体和心理状态紧密相关，一个健康的身体和一个平衡的心理状态是幸福的基础。课程中老师教授了一些让身体和心理都能够放松和平衡的方法，例如深呼吸、瑜伽以及冥想等。这些方法能够帮助我们保持身体和心理的平衡，让我们感到更加轻松和平静。

段落三：心态重要

在课程中，我还学到了一个非常重要的概念，那就是心态对

幸福的重要性。我们的心态决定了我们对待生活的态度，也决定了我们能否获得幸福。好的心态能够让我们更积极地面对挑战和困难，更能够享受现在，把握每一个机会。通过课程，我意识到要让自己的心态变得更加积极和乐观，不抱怨，不沉溺于负面情绪中，而是寻求积极的方法来解决问题。

段落四：关系和社交

除了身心平衡和正确的心态，关系和社交也对幸福有重要的影响。我们需要与他人建立良好的关系，这有助于我们在社会中获得更多的支持和帮助。在课程中，老师教授了一些提高社交能力的技巧，例如与人交流的艺术、如何与他人建立联系以及如何善用社交媒体等。正确的社交能力能够帮助我们建立良好的人际关系，从而获得更多的幸福和满足感。

段落五：感恩和关注他人

最后，在课程中我还学到了要感恩和关注他人的重要性。感恩是一种能够让我们更加珍惜生活，更加知足常乐的情感。关注他人则能够让我们感受到成就感和满足感，同时也能够强化我们的社交能力。通过课程，我深深地体会到感恩和关注他人的情感是我们获取幸福的重要方式之一。

结论

总的来说，这次关于“培训幸福”的课程让我真正领悟到了许多幸福的秘诀。身心平衡、良好的心态、社交能力、感恩和关注他人等方面都是幸福的重要因素。希望每一个人都能从中有所启发，让自己变得更加幸福和满足。

幸福培训心得体会篇五

培训幸福，是现代追求幸福生活的必经之路。在人生的不同阶段都可以参加培训，无论是求职，创业，或者是提升个人

素养，都可以通过培训来追求幸福。本文将围绕培训幸福的主题，分享我在培训过程中的心得体会。

第二段：培训的必要性

培训的必要性是因为，现代社会的发展速度越来越快，人才的竞争也越来越激烈，需要不断地更新知识与技能，来满足市场的需求。培训提供的是一种可持续的学习机会，可以让人们获得更多的知识和技能，增强自信心，激发潜能，提高竞争力，充分发挥个人价值。

第三段：培训的收获

在培训的过程中，我们可以学到很多的知识和技能，例如：职业技能、人生智慧等。通过培训，我们还可以结交很多志同道合的朋友，增进人际关系，拓展人脉资源。在培训的过程中，我们可以了解到行业的前沿动态，更加熟悉自己所在的行业，提高自己的职业发展潜力。另外，在培训中可以树立自信心，增强动力和责任感，转变思维方式，开放视野，进而提高个人综合素质和职业能力。

第四段：培训幸福的体验

培训幸福不仅来源于知识和技能，还可以带来一种成就感和充实感，提高自我价值和存在感。在培训的过程中，我们可以分享自己的经验和见解，获得别人的认同和赞赏；也可以了解到别人的经验和心态，学习别人的长处和优点。通过培训，我们还可以寻找到自己的兴趣和爱好，拓展自己的人生经验和生活阅历。所以说，培训幸福是一种内在的快乐，是源于成就和自我价值的体验。

第五段：结语

最后，培训幸福对于我们每个人来说都是必要的，无论是在

事业上还是人生中，都应该积极参加培训，不断完善自己。培训不仅是学习知识和技能，更是一种成长和进步的体验。通过培训，我们可以感受到幸福，体验到成就，提高自信和自我认同，进而实现人生的美好和幸福。

幸福培训心得体会篇六

中国幸福学研究院

365幸福工程之幸福密码

没有幸福感的成功等于失败的人生

——安东尼·罗宾

成功只是手段，幸福才是目的；

让我们在追求成功的同时，也能享有幸福圆满的卓越生命品质

探索生命的意义

多年来为理想与成功拼搏，是否常常感到生活得很疲惫？

否会感到身心疲惫、焦虑忧郁，是否“成功”了，却依然不开心？

然而当实现了目标、拥有了财富，是否“拥有”了，却无法真正满足？

富、赢得了成就与地位后，当目标逐步实现，为何身心渐趋憔悴？

然回首，却发现生命中仍存在当财富逐渐丰盈，为何满足感

却在下降？

着许多困惑，事业与生活的压 拼搏事业追逐理想，是否真正拥有了幸福？

力、精神的空虚、信仰的缺失、 如果这种生活延续到老，是你真正想要的人生？

人生的失衡。或许，是时候该

问题： 和媒体报道揭示，企业家普遍面临着压力增大、疲惫焦虑、身

人生的终极归宿在哪里？心灵亚健康、对未来人生的困惑迷茫、信仰缺失、精神家园空

生命的意义与价值是什么？白、家庭与与事业失衡等诸多问题。用幸福来换取成功，最终

如何让自己既能成功又能幸福？得到的将是一个失去平衡的人生。

授课导师—尚至胜老师

中国幸福学研究院院长

国际积极心理学协会(ippa)理事会员

eft(情绪释放疗法)国际认证高级执行师

20xx年被评为中国十大杰出培训师

20xx年荣获国际培训师协会颁发“国际华人十大杰出培训师”

尚致胜老师是目前亚洲华人幸福学与积极心理学领域的权威导师

尚老师从事教育研究及训练工作达二十年之久。是《365幸福工程》、《生命定律》、《幸福领袖学院》系列课程的创始人，《心灵密码》、《生命金字塔》、《与幸福有约》、《梦想成真》系列畅销书作者。在中国大陆、港港台、东南亚、欧美等国家地区拥有超过千万的读者及学员。

幸福感是衡量人生的最重要标准，是所有目标的最终目标！

中国幸福学研究院

课程内容

为什么要学习这堂课的原因

1. 追求幸福是生命存在的本质
2. 生活的终极目的就是获得幸福
3. 洗涤身心灵，唤醒生命能量与活力
4. 因为幸福，而让自己的事业更加成功
5. 对自己未来的人生有清晰的认知与规划
6. 让自己在成功的同时，享有幸福的人生
7. 让自己幸福的成功，而不是成功却不幸福 我们将探索的主题
8. 幸福是一种知识与能力，是透过学习而获得 1、身心健康：
10. 成为幸福的主人，拥有发自内心的爱和喜悦 能让我们的

身心健康

2、家庭和睦

俗语称“家和万事兴”，我们将传递给你如

课程能解决哪些问题 何让您的家庭更和睦，幸福

3、财富管理：

1、走出生命的困惑和迷茫 如何使用现有的资产，如何将资产合理管理，

2、理清自己生命的终极目的 不是简单的理财，而是真实的“财富管理”

3、释放负面情绪与压力的包袱 4、事业经营：

4、去除不幸福的障碍与绊脚石 告诉你如何让你的员工更好的为你卖命

5、规划及实现理想的幸福人生 5、心灵资产

6、消除心灵障碍达成身心平衡 有钱不等于幸福，在您拥有财富的同时让您

7、让事业与家庭能均衡发展 的心灵更加富足

8、让成功与幸福能同时拥有 6、人际社交：

9、得到心灵的和谐、快乐、富足 你会学习如何在人际关系中，创造真正的幸

10、获得人生全方位的成功与幸福 福感，使您的人际关系得到扩充与升华。

幸福培训心得体会篇七

第一段：引言（200字左右）

在当今社会，人们对幸福的定义各不相同，有些人认为幸福是拥有物质财富，有些人认为幸福是拥有健康的身体，还有人认为幸福是拥有美满的家庭。然而，在我参加一次幸福培训后，我对幸福有了更深刻的体会和理解。本文将介绍我参加该培训所获得的心得体会。

第二段：培训内容（200字左右）

这次幸福培训的内容包含了幸福的定义、幸福心理学知识、现实中的幸福案例等。在幸福的定义部分，我们了解到幸福并不等同于一时的快乐，而是一种持久的、内在的满足感。在幸福心理学知识部分，我们学习了如何培养乐观、感恩、积极的心态，以及如何建立对自己和他人的关爱与理解。在现实中的幸福案例部分，我们分享了一些成功人士的幸福经历和学习到了一些他们的幸福生活方式。

第三段：体验收获（200字左右）

通过这次幸福培训，我不仅对幸福有了更深刻的理解，也收获了很多宝贵的经验。首先，我意识到幸福是我们自己创造的，我们应该学会从内心去寻找，而不是依赖外在的事物。其次，我明白了幸福并不是一蹴而就的，它需要我们努力去培养和维护。在平日的生活中，我会更多地关注自己的情绪和心态，努力去培养积极的心态和感恩的心情。最后，我也学会了更多地倾听他人的需求和感受，关爱他人并与他人建立更深入的联系。

第四段：实践应用（200字左右）

在幸福培训结束后，我开始将所学到的知识和经验应用到了实

践中。首先，我每天在日记中记录自己的感恩之心和积极的体验，这有助于我更加正确的认知和感知幸福。其次，我开始与家人朋友分享我在培训中学到的知识，希望能够影响他们也更加重视幸福的追求。此外，我也积极参与公益活动，帮助那些需要帮助的人们，以此回报社会和传递幸福的力量。

第五段：总结回顾（200字左右）

参加这次幸福培训，对我来说是一次宝贵的经历，我学到了很多有关幸福的知识 and 道理。我明白了幸福是一种内心的满足感，是通过培养积极心态和感恩之心而实现的。通过实践应用，我可以将这些知识和经验运用到自己的生活中，并将其传递给他人，让更多人感受到幸福的力量。我相信，只要我们努力去追求和创造幸福，我们的生活将变得更加美好和有意义。

幸福培训心得体会篇八

古人云说：“再穷不能穷教育”，教师是教育的传播者，这也是它的独特之处，容许不了无视。同时，正因为它不容许无视，所以处在这个行业中，每个教师都必须有责任感，教书育人双重重任予一身，它不仅代表着教好学生的文化知识与技术，而且还要更好的教育学生做人的道理与做人的原则。所以，要想做一名合格的教师，不误人子弟，就必须热爱自己的选择，调整好心态，靠着责任感，努力做好工作！

然而，光靠责任感也是不行的，还必须在头脑中贮存“墨水”，想给学生一滴水，教师就必须有长流水的趋势，孜孜不倦地学习，储藏丰富的知识，这样才能教给学生的知识。这几天几位辅导教师讲的课就充分印证了这个事实。他们用渊博的科学文化知识旁征博引给学员们讲述深奥的理论知识，讲得通俗易懂，让我深受启发。从事这个行业面对的是一群对知识充满渴求的孩子，将他们教育好是我们的责任和义务。

所以这就需要我们加强“教育艺术”的学习，加强科学文化知识的学习。例如学习“如何提高教师的职业修养”、“如何做好班主任工作”等。我们只有不断的'加强学习，不断加强修养才能胜任教育这项工作。

在面对新的情况，在推进素质教育，倡导更新教育理念的同时，我觉得教师的劳动应该充分表达灵活、机动性，以学生为本，一切为了学生，一切效劳于学生。原先我认为教师在毕业后，工作时只要勤备课，勤批作业，勤解题，勤答疑就行了。但是现在看来，这是绝对行不通的，我们在学校里学的专业知识并不是和时代紧紧相扣。

在新的教育时代，教育的理念、方法、形势日新月异，只有不断地学习，不断地更新自己，才能不断地吐故纳新，才能不断地弃莠汲良，才能使自己的教学工作到达最优化，教育活动才最有效率!教育要与时俱进，教师只有学习!

通过这几天的理论培训，所以在今后的实践中，我会结合这几天所学的知识，努力扩展自身的知识面，不断深度钻研，改正缺乏，争取在各个方面做得更好，做一名合格的中学教师。

作为一名即将走上工作岗位的年轻教师，虽然已经具备了一定的专业知识技能，但在如何组织教学，如何最大程度地提高教学效果上，还感到缺乏正确的理论指导。

幸福培训心得体会篇九

幸福，是一个每个人都追求的目标。在如今快节奏的社会中，许多人感到压力山大，对于如何获得幸福也感到迷茫。幸福培训作为一种新兴的心理学技术，逐渐被人们所关注。近期，我参加了一次幸福培训课程，通过学习和实践，我获得了一些宝贵的体验和心得。下面我将分享我的感受和体会。

第二段：体验幸福培训的意义

参加幸福培训的初衷是希望能够更加理解和掌握幸福的真正含义。在课程中，我学到了许多关于幸福的理论知识和实践技巧。通过反思自己的心理过程，我发现有时候一些看似微不足道的小事情也可能带来意想不到的幸福感。学习幸福培训的意义不仅在于提升自己的幸福感，更在于能够影响身边的人，营造更加温馨和谐的人际关系。

第三段：实践过程中的感受

在实践过程中，我逐渐意识到幸福源于内心的感知和体验，而非外在的物质条件。通过培训中的练习，我开始关注自己的思考和情绪，学会看待问题的角度也发生了改变。逐渐，我可以将注意力放在积极的一面，远离消极的情绪和想法。在这个过程中，我发现自己的心态变得更加积极乐观，生活中的困扰也不再那么沉重。

第四段：改变的奇妙力量

通过幸福培训的学习和实践，我不仅感受到了幸福的力量，更意识到我可以通过改变自己的心态来影响他人。在工作和家庭中，我以前常常因为一点小事而抱怨和发脾气，导致周围的人也情绪低落。然而，现在我的态度发生了改变，我用积极的思维和情感来回应他人，与家人、同事建立了更加和谐和睦的关系。幸福的感染力是无穷的，通过自己的改变可以带来周围环境的积极变化。

第五段：坚持实践的决心和展望

这次幸福培训的体验让我深刻认识到幸福源于内心的感知和体验，我们可以通过改变自己的心态和行为来实现幸福。未来，我将坚持实践所学，不断提升自己的幸福感，也希望能够影响更多人的生活。幸福是一种生活方式，需要我们用心

去体验和传递。通过坚持实践，我相信会有越来越多的人享受到幸福带来的力量，创造出更加美好和谐的社会。

总结：

通过参加幸福培训课程，我深刻体会到了幸福的含义和力量。幸福源于内心，通过改变自己的心态和行为，我获得了更多的幸福感，并通过影响他人实现了幸福的传递。幸福不是遥不可及的目标，我们每个人都可以通过努力和实践来实现。希望通过我的分享能够让更多人意识到幸福的重要性，并共同构筑一个幸福美好的社会。

幸福培训心得体会篇十

幸福密码培训会以十个单元的学程规划，并以体验学习为主体，让参与学习者在全然的经验中体验每个单元所要传导的生命智慧。下面是本站小编为大家收集整理幸福密码培训心得体会，欢迎大家阅读。

活动介绍

中国幸福学研究院

365幸福工程之幸福密码

没有幸福感的成功等于失败的人生

—安东尼·罗宾

成功只是手段，幸福才是目的；

让我们在追求成功的同时，也能享有幸福圆满的卓越生命品质

探索生命的意义

多年来为理想与成功拼搏, 是 是否 常常感到生活得很疲惫?

否会感到身心疲惫、焦虑忧郁, 是否“成功”了, 却依然不开心?

然而当实现了目标、拥有了财 是否“拥有”了, 却无法真正满足?

富、赢得了成就与地位后, 募 当目标逐步实现, 为何身心渐趋憔悴?

然回首, 却发现生命中仍存在 当财富逐渐丰盈, 为何满足感却在下降?

着许多困惑, 事业与生活的压 拼搏事业追逐理想, 是否真正拥有了幸福?

力、精神的空虚、信仰的缺失、 如果这种生活延续到老, 是你真正想要的人生?

人生的失衡。或许, 是时候该

问题: 和媒体报道揭示, 企业家普遍面临着压力增大、疲惫焦虑、身

人生的终极归宿在哪里? 心灵亚健康、对未来人生的困惑迷茫、信仰缺失、精神家园空

生命的意义与价值是什么? 白、家庭与与事业失衡等诸多问题。用幸福来换取成功, 最终

如何让自己既能成功又能幸福? 得到的将是一个失去平衡的人生。

授课导师—尚至胜老师

中国幸福学研究院院长

国际积极心理学协会(ippa)理事会员

eft(情绪释放疗法)国际认证高级执行师

20xx年被评为中国十大杰出培训师

20xx年荣获国际培训师协会颁发“国际华人十大杰出培训师”

尚致胜老师是目前亚洲华人幸福学与积极心理学领域的权威导师

尚老师从事教育研究及训练工作达二十年之久。是《365幸福工程》、《生命定律》、《幸福领袖学院》系列课程的创始人，《心灵密码》、《生命金字塔》、《与幸福有约》、《梦想成真》系列畅销书作者。在中国大陆、港港台、东南亚、欧美等国家地区拥有超过千万的读者及学员。

幸福感是衡量人生的最重要标准，是所有目标的最终目标！

中国幸福学研究院

课程内容

为什么要学习这堂课的原因

1. 追求幸福是生命存在的本质
2. 生活的终极目的就是获得幸福

3. 洗涤身心灵，唤醒生命能量与活力
4. 因为幸福，而让自己的事业更加成功
5. 对自己未来的人生有清晰的认知与规划
6. 让自己在成功的同时，享有幸福的人生
7. 让自己幸福的成功，而不是成功却不幸福 我们将探索的主题
8. 幸福是一种知识与能力，是透过学习而获得
10. 成为幸福的主人，拥有发自内心的爱和喜悦 能让我们的身心健康

2、家庭和睦

俗语称“家和万事兴”，我们将传递给你如

课程能解决哪些问题 何让您的家庭更和睦，幸福

3、财富管理：

1、走出生命的困惑和迷茫 如何使用现有的资产，如何将资产合理管理，

2、理清自己生命的终极目的 不是简单的理财，而是真实的“财富管理”

3、释放负面情绪与压力的包袱 4、事业经营：

4、去除不幸福的障碍与绊脚石 告诉你如何让你的员工更好的为你卖命

5、规划及实现理想的幸福人生 5、心灵资产

6、消除心灵障碍达成身心平衡 有钱不等于幸福，在您拥有财富的同时让您

7、让事业与家庭能均衡发展 的心灵更加富足

8、让成功与幸福能同时拥有 6、人际社交：

9、得到心灵的和谐、快乐、富足 你会学习如何在人际关系中，创造真正的幸

10、获得人生全方位的成功与幸福 福感，使您的人际关系得到扩充与升华。

得知新的一期《幸福密码》开始招生的消息，我迫不及待地想告诉周围的朋友们(特别是园丁们)，这是一次值得投入体验的两天!——让我们把爱和幸福传出去!

我们这一辈子其实是追求幸福的，不是吗?

可是我们在这条路上，有时会忘记了初衷，甚至常常以“爱”的名义，做着伤害亲人、朋友、包括自己的傻事。——《幸福密码》提醒我，“幸福是一种选择”!

我和家人一起参加了这个学习，觉得不虚此行。不仅自己开心、而且加强了与家人、孩子沟通的心的感觉。所以，我想把它作为礼物送给朋友们!

这个课程是我的好友叶老师推荐我参加的，我和家人都非常感谢她!我一共参加过两次，一次作为学员、一次作为义工天使。正是因为有了自己的切身体会，才特别想推荐给别人。现在，我也加入了新一期的筹备工作，也将再次加入天使的行列!

感受很多，简要说来就是——早参加早体验早思考——幸福是生命中的大事。

1、作为学员。我和先生、他的姐姐三人一起报名参加了10月26-27两天的第九期。盛大的场面、充满感染力的老师、踊跃分享的学员、真诚投入的天使、触及内心的课程、活泼有趣又发人深省的活动、井然有序的安排、温馨体贴的细节……无不令我感动和回味。我被阿甘老师、方媛媛老师(海豚传媒股份有限公司副董事长)、胡韞频老师(武汉理工大学土木工程与建筑学院副教授)的大爱与付出吸引，我也希望加入到这批传递爱的使者行列中，于是报名做11月9-10日第十期的义工天使。(照片附后)

2、作为天使。原来我以为就是给大家服务一下，带带小组活动的，结果在筹备会和天使预备会中，方老师胡老师对我们提出了更新的要求，我们不能仅仅是一个学员的守护者，更是要成为再一次品味课程的体验者。这个要求让我们不得不再次成长、更多地投入、更开放地体验；我这才看到许多在我第一次课程中没有注意的细节内容、许多我没有完全投入而错过的体验、许多培训师的良苦用心、许多义工天使的美丽内在；在课程结束后的总结会上，大家既有开心的收获、也有真诚的检讨、还有操作性很强的建议。真是一次温馨、高效的会议。我这才逐渐看到……难怪大家说，当天使的收获，远远大于当学员的收获。(照片附后)

3、作为筹备组成员。受方老师感召，我加入了第十一期的筹备，并任副团长(级别很高哦)。这期间的锻炼，又是一个层次——第一次收到那个包括50个表格的文件包，我惊叹了！我仿佛看到一项工作如何由流程来规范和高效执行，你想出错都很难哦！我发现大家很少喊方老师为“方总”，而是喊“媛媛姐”、“方姐”；她把自己的盒饭留给晚到忘记订饭的人；她告诉我们如何精确地计算每次的成本，以让更多的人有机会加入到课程中；她会后招呼大家拼车体贴又环保；她让我见识了一家优秀的公司老总平易近人、严格管理、高效育人的

风范。我更看到一批乐于奉献、勇于承担、迅速成长的企业员工，以及受他们的感召而不断加入的天使们!这就是正能量啊!

因此，我非常乐意把这个课程介绍给大家、也特别希望我自己团队的老师们能够加入其中，体验并迅速成长!为他人、更为自己!

预祝大家——幸福、圆满、成功!

幸福，起飞!——幸福人生实践宝典

幸福是一种感觉,是一种对现状的接受与肯定及由此带来的快乐

幸福是无拘无束没有任何负担的心理

幸福是赤脚踏青,夏日清风,是秋日私语,是隆冬的火炉

幸福是杂音听起来象音乐,因为快乐而哭泣

幸福是晶莹的汗水结成的美丽琥珀 将灵魂都封存在一点……

更多时候，我们的幸福快乐与物质无关，有时只是一种心灵体验，一种精神感受。行走在人生旅途，我们触摸的是多棱的生活，无须为艰难哀叹，为挫败悲语;不必为虚无动情，为沉沦失声。命运总有幸运与不幸，勿被顺境捆着了脚步，勿被厄运颓废了精神。其实，站得越高，你的阴影越长;越是暗夜，就越接近光明。只要不停地校正前行的方向，我们就不会迷失自己。

亲爱的朋友，此刻的你是否正在苦恼于怎样获得真正幸福、快乐、成功的人生?如果你的回答是肯定的，那么在这里我们将帮助你实现不可思议的梦想。快跟随我们一起，向幸福出

发吧！

课程内容简介

透过这个课程我们将着力提升人们生命的质量与幸福指数，还原生命真实的价值与本质，进而创造一个富足并和谐有爱的幸福人生-幸福密码咨询会以十个单元的学程规划，并以体验学习为主体，让参与学习者在全然的经验中体验每个单元所要传导的生命智慧。在全程的过程中，你将体悟到超越文字言语的智能，从中获得对幸福崭新层次的了悟与具体表现的步骤。透过课程的引导与进行您将释放原本封闭制约的自我观念。进而整合与提升整体生命的思维，扩展生命的边界，使生命在最短的时间内获得神奇的蜕变与转化，活出幸福人生的闪耀境界。

幸福密码工作坊适合人群

对现在的自己尚不满意的你；

对生活中遇到的难题不知如何更好地解决的你；

追求更高生活品质，希望成为生活真正的主人的你；

渴望并追求幸福的你；

渴望收获更美好、成功、幸福人生的你。

课程收获

通过幸福密码课程，您将学习到：

是什么影响了我们的生活、事业和工作？

生活不如意、事业不顺利的主要原因是什么？

如何掌控自己的情绪，进而成为生活的掌控者？

如何获得心灵的宁静，善用智慧与信念的力量？

如何扩大领袖的视野，提升领导能力与执行力，超越环境与历史的局限，发挥人格的力量？

如何改善我们的生活品质、工作绩效？

如何规划潜意识来得到我们想要的？

如何活出领袖的特质与能量，克服人性弱点调节惯性盲点；

如何消除情感阻隔与潜在个性障碍，解决一直以来拖延逃避的问题

如何提高自己对抗风险、困局和危机的能力、化阻力为助力、化危机为机会……

如何活出美好、幸福、快乐、成功的人生？

课程单元：

第一单元 你值得拥有幸福

第二单元 解放幸福的障碍

第三单元 选择幸福

第四单元 吸引幸福

第五单元 打开幸福感知的大门

第六单元 创造和谐的幸福

第七单元 关系的幸福

第八单元 实现幸福生命的愿景

课程时间：两天