

---

## 《快乐工作，快乐人生》课程大纲

----刘安达老师主讲



**【课程对象】：**  
企业员工及中高层管理人员

**【课程时间】：**1-2天

**【课程简介】：**  
许多人整日忧虑，郁郁不乐，其原因是从来没有认真地修炼过内心世界，根本不知道如何化解烦恼。敝人十多年前经高人的点悟，历经一年的修炼，至今近十年没有什么事情能影响到自己的心境，过去脾气非常暴躁，而今已有五年没有发过脾气了，因为自己做到了，才有资格教别人。此课程从生命感悟展开，详细解剖人生的价值，让学员真正明白为什么而活？为什么要努力？以及如何打造一个精彩的人生！

**【课程收益】：**

- 1.感悟生命原理
- 2.人到底应该怎样活
- 3.你到底要什么
- 4.不快乐的原因有哪些
- 5.生命的四重境界是什么
- 6.如何修炼
- 7.了解人性
- 8.如何化解烦恼
- 9.怎样解决工作和生活中的问题
- 10.为什么要奉献

---

**【课程大纲】：**

**一、人到底应该怎么活**

**二、你到底要什么？**

- 1、人有什么需求？
- 2、你在为什么忙碌？
- 3、挣钱的目的是什么？

**三、不快乐的原因**

**1、自己的利益被侵害**

多少钱会影响你的心境？

名誉受损你会怎么办？

解决办法：

- 1) 增加挣钱的能力
  - 2) 知足
  - 3) 懒得计较
  - 4) 做自己能掌控的事情
- 2、正常需求得不到满足**

**3、情感依托产生变故**

- 1) 生命对我来说，什么才是最重要的？
- 2) 我到底拥有什么？
- 3) 什么是爱？
- 4) 我能改变什么？
- 5) 如何经营家庭，经营爱？

男人需要什么？

女人需要什么？

**6) 如何跟不同性格的人相处？**

人的四种基本性格：

- 7) 是什么羁绊着我？

- 
- 4、自己的标准或原则被打破
  - 5、攀比——嫉妒
  - 6、压力——工作、经济、生活
    - 1) 要学会调剂生活
    - 2) 自我催眠——放松、静坐
    - 3) 定期宣泄
  - 7、身体出现问题

#### 四、人生的几重境界：

境由心生——转移意焦点——放下——彻悟

#### 五、如何解决生活和工作中的问题？

- 1、我们与问题之间的关系
  - (1) 人人具备解决问题的能力
  - (2) 能力的大小决定解决问题的大小
  - (3) 有问题是好事还是坏事？
  - (4) 钱可以解决许多问题
- 2、如何解决问题？
  - (1) 坚信所有的问题都有解决的方法！
  - (2) 承认问题的存在
  - (3) 分析问题形成的原因
  - (4) 寻找补救的方法
  - (5) 借助和他人的力量
  - (6) 提升自己的能力
  - (7) 利用超自然的力量
  - (8) 解决问题，杜绝今后再次发生