

国学智慧与情绪压力管理

第一讲：知情达命

- 1、 认知你的三 Q
- 2、 认知你的情绪
- 3、 寻觅本真之我
- 4、 彻悟生命的真谛：庄子之达生与命
- 5、 乐天知命，修身立命

第二讲：君子务本

- 1、 现代人生的全面反省
 - “三心”的失落
- 2、 孔子的叹息
 - 就身于人生正途之难
- 3、 传统的意义
 - 获取人生经验的根源
- 4、 圣哲的发现
 - 仁者安仁，知者利仁
- 5、 孔子的贡献
 - 做人的三大模式
- 6、 孔子的发问
 - 谁能用力于仁？

第三讲：明德修身

- 1、 人生的支点：人生的成功杠杆

- 2、自我的超越：人生的三大超越
- 3、修炼的要目：修炼的三大科目
- 4、修身的路径：修身的五大路径

第四讲：心态性情

- 1、君子坦荡荡
- 2、尽人事，听天命
- 3、胸怀豁达
- 4、生活的艺术
- 5、随遇而安，道法自然

第五讲：情绪管理

- 1、 保持高度觉察：修持静坐的功夫
- 2、 全心活在当下：不悲过去，不贪未来
- 3、 修养你的身心：致中和，立大本
- 4、 提升你的逆商：四大步骤
- 5、 好直好勇皆有蔽
- 6、 不怨天，不尤人
- 7、 不迁怒，不贰过
- 8、 小不忍则乱大谋

第六讲：自我解压

- 1、学会接受：人生本来就这样
- 2、学会应对：方法总比问题多
- 3、学会生活：要让内心充满爱

- 4、学会放松：一张一弛文武道
- 5、学会饮食：吃掉你的压力
- 6、学会调节：放下才能得自在
- 7、学会转变：换种观念看压力
- 8、学会奋起：活出精彩才是真