

# 健康心态与情绪管理

## 【课程时长】

一天（6小时/天）

## 【课程老师】

吴孟恩老师

## 【课程大纲】

### 一. 健康心态

#### 1. 健康心态的具体表现

猝然临之而不惊，无故加之而不怒

咬定青山不放松

庙堂之高与江湖之远

泰山崩于前而色不变

.....

#### 2. 心态决定人生高度与宽度

一位职场丽人的案例

### 二. 情绪是什么

#### 1. 情绪的心理定义

#### 2. 西方人认为人类最基本的四种情绪

### 3. 中国人认为的情绪——七情

- 喜怒哀惧爱恶欲
- 七情之间的相生与相克

## 三. 心态与情绪对人的影响

### 1. 三气周瑜/范进中举/空城计/黛玉葬花/夏侯杰，你从中看到了什么？

心态影响情绪，情绪反应心态

- 正面情绪产生正面影响——可以随身携带的“风水”
- 负面情绪产生负面影响

负面情绪引发疾病

负面情绪扰乱人际关系

负面情绪让生活处处碰壁

### 2. 心态/情绪/感觉/心情/情感/性格等的相同与不同

## 四. 情绪是怎么产生的

### 1. 欲/情/性的区别

### 2. 情绪的产生

环境刺激—器官接收—心性感应—身体和情感的反应

## 五. 情绪管理促进心性修炼

### 1. 环境管理

通过和谐外界环境改变自身，衣食住行等等渠道

### 2. 器官管理

修炼“七窍”与“六识”

### 3. 心性管理

传统文化高级修行法门，东方智慧的根本

## 六. 中式情绪管理智慧实战

### 1. 中医五行管理理论

- 怒喜思悲恐，五情的伤与胜
- 颜色管理法
- 饮食调节法
- 行为生克法
- 心理暗示法
- 药物干预法

### 2. 伦常管理理论

- 五伦正五礼：父子/君臣/夫妇/长幼/朋友
- 五常克五毒：仁义礼智信与怨恨怨恼烦

### 3. 传统心性修炼之法

- 儒家的静坐/围棋/古琴/书画/礼仪等
- 佛家的瑜伽/禅定/观想等
- 道家辟谷/吐纳/导引等
- 医家五禽戏/八段锦/太极拳等传统武术
- 五乐调心

**总结：用健康心态面对生活点滴，用正面情绪行走人生之道**