
如何掌控自己的情绪—课程大纲

主讲：刘安达

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，历经多年的修炼，时至今日，已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

课程对象

企业员工及中高层管理人员

课程时间

1天

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、如何正确对待工作中的问题？

- 1、我们在企业的使命是什么？
- 2、我们应该具备什么样的态度？
- 3、如何迅速提升工作能力？