

国学智慧与情绪压力管理

主讲：钱锦国

第一讲：了悟真相

- 1、压在何方：压力的本源
- 2、人生真相：无常的世界
- 3、炼心之难：我执的烦恼
- 4、达生之情：生命的真谛

第二讲：自证禅心

- 1、心系当下：
 - 一念不生，前后际断
 - 不悲过去，非贪未来
 - 禅修之道：保持高度觉察：修持静坐的功夫
- 2、去欲明理
 - 大学之道，在明明德
 - 大智知止，大慧达观
- 3、常做减法
 - 为学日益，为道日损
 - 损之又损，以致无为
- 4、中和心性
 - 致虚守静，心无挂碍
 - 喜怒哀乐，发而中节
- 5、顺天休命
 - 乐天知命，顺受其正
 - 永言配命，自求多福

第三讲：自我解压

- 1、学会接受：人生本来就这样
 - 人间处处有压力
 - 打好人生每手牌
- 2、学会应对：方法总比问题多
 - 列出你的问题
 - 作出最坏设想
 - 一切尽你所能
 - 结果听天由命
- 3、学会调节：一张一弛文武道
 - 怡情养性，适时宣泄
 - 调节饮食，科学健身
- 4、学会转变：提升你的逆商
 - 转变观念，调整心态
 - 体认因果，活出精彩