

# 国学经典智慧人生之情绪管理与阳光心态

## 课程背景：

人生美满幸福是人类所积极努力追求的，但前提是学会自我管理情绪和心态调整。西方理念将马斯洛五种人生需求能否满足作为幸福美满的判断标准之一，而东方文明不单单包括上述的判断，更有确切的指向范畴，本课程将融汇贯通易儒道禅医五家经典智慧以达成人生美满幸福的理想目标！

## 课程目标：

- 讲解易经智慧的情绪管理与阳光心态，易源三流：阴阳和合与天人合一
- 讲解儒家智慧的情绪管理与阳光心态、厚德载物：儒家强调道德的力量
- 讲解道家智慧的情绪管理与阳光心态、道法自然：道家强调自然的力量
- 讲解禅宗智慧的情绪管理与阳光心态、明心见性：禅宗强调觉悟的力量
- 讲解医家智慧的情绪管理与阳光心态、德全不危：医家强调生命的能量

## 人生五行山：健康/家庭/事业/信仰/荣辱

通过分析人生五行山的实际状况，从易儒道禅医国学经典中汲取人生智慧并加以运用，让我们一起学习中华优秀传统文化，运用国学经典的智慧的情绪管理与阳光心态之法营造事业基业长青，人生美满富足。

## 具体有以下五种智慧人生的美妙体验与收获：

- 情绪管理与阳光心态之修身养生的人生智慧
- 情绪管理与阳光心态之夫妻关系的人生智慧
- 情绪管理与阳光心态之子女教育的人生智慧
- 情绪管理与阳光心态之工作状态的人生智慧
- 情绪管理与阳光心态之事业经营的人生智慧

**课程时间：**2天，6小时/天

**课程对象：**总裁班，公开课，企事业单位全员

**课程方式：**老师讲授+案例分析+学员互动

为使课程内容更加生动，本课程把一些耳熟能详国学故事融入其中。在授课过程中增加了中华文化优秀传统文化文献的书影、图片和人物画像、音频、视频等资料，使课程的表现形式更加丰富，可学习性更强，力争做到通俗易懂，深入浅出，寓教于乐、学以致用。

## 课程大纲

### 第一篇：情绪管理与阳光心态之修身养生的人生智慧

#### 第一讲：修身养德

《大学》之道：知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得

1. 易家养神——工作中充满灵感
2. 儒家养气——工作中浩然正气
3. 道家养骨——工作中堂堂正正
4. 佛家养心——工作中心态阳光
5. 医家养精——工作中精力充沛

#### 第二讲：以德报恩

《大学》之道：在明明德

案例：王阳明龙场悟道之后的知行合一

案例：牛根生与稻盛和夫的利他则久

1. 儒家八德——为人处世孝悌忠信礼义廉耻
  2. 道家六德——集体协作为而不恃功成不居
  3. 佛家六度——布施持戒忍辱精进禅定般若
- 利他则久的行动、遵守制度的行动、包容群众的行动  
不断挑战的行动、反思反省的行动、运筹帷幄的行动  
学会感恩，学会利他，学会兼济天下  
做到感恩，做到忠诚，做到敬业实干

## 第二篇：情绪管理与阳光心态之夫妻关系的人生智慧

### 第一讲：家和事兴

案例：《颜氏家训》的《教子篇》与《治家篇》教育颜真卿和颜杲卿的以身报国

案例：朱子家训 朱熹的教子思想《朱子家训》的家教思想影响后世的执政为民 1、教儿婴孩，

1. 教妇初来的真实目的
2. 五伦之首的正确解读对工作的影响

### 第二讲：家与企业

案例：马云先生与妻子张英女士的分工对阿里的影响

案例：王石与田朴珺的事件对企业口碑的实力冲击

1. 从家庭伦理到组织伦理
  2. 君之贵仁也，臣之贵忠也
  3. 事师贵乎礼，交友贵乎信
- 懂得务本，了解轻重，正确处理角色关系  
践行认知，知行合一，尽忠尽责心外无物

## 第三篇：情绪管理与阳光心态之工作状态的人生智慧

### 第一讲：幸福本源

#### 一、孔子为政六为

《论语·学而篇》之道 君子务本

案例：孔子的为政之道之道让他的思想：“仁义礼”能够得到更好地发扬与传承

1. 组织成员自强不息
2. 组织成员在位谋政
3. 组织成员廉洁奉公
4. 组织成员身正示范
5. 组织成员自我提升
6. 组织成员慎言敏行

### 第二讲：痛苦之根

《道德经》之道 自私自利 恃才傲物 为官独宰

阴阳者，天地之道，万物之纲纪

案例：老子亲民：让他的思想：“道法自然”能够得到更好地传承与应用

案例：褚时健褚老的老而弥坚志在千里的豪迈与担当

#### 一、老子为政三宝

1. 慈 为组织成员自动自发动力
2. 俭 为人生事业永续经营密码
3. 不敢为天下先 不有不恃不居

## 二、老子为政五事

1. 五色令人目盲之人生方向
2. 五音令人耳聋之工作回馈
3. 五味令人口爽之群众关系
4. 驰骋田猎人心之心态阳光
5. 难得之货令人之行妨产销

## 第四篇：情绪管理与阳光心态之事业经营的人生智慧

### 第一讲：大学之道

止于至善，儒家六项修炼

案例：ofo 股东人心惶惶，各有心思，健康之本——和谐

1. 知止后有定：知所达目的方能志向坚定
2. 定而后能静：志向坚定才能够镇静不躁
3. 静而后能安：镇静不躁才能够心安理得
4. 安而后能虑：心安理得才能够思虑周祥
5. 虑而后能得：思虑周祥才能够有所收获

### 第二讲：最高境界

易经 49 卦 善 字革卦

案例：范蠡经商之道，聚人以财

案例：曹德旺先生发展四品品牌，治疗之要——调和 修身处世

1. 工作高强度下如何长袖善舞
2. 压力倍增时该如何应对自如
3. 同事关系如何做到有效沟通
4. 面对冲突时五行合理的解决