

# 国学养生与情绪压力管理

主讲老师：刘长城

课程时间：一天

课程纲要：

## 一、谁是我世界的缔造者

- 1、国学到底能给我们现代人带来什么益处？
- 2、中国人丢掉了三个宝贝。
- 3、人不幸福不快乐的三个根本原因。

## 二、认识压力虚幻不实的本质及排除压力的方法

- 1、心理疾病将成为 21 世纪最严重的健康问题。
- 2、压力的成因和源头。
- 3、压力产生的不良情绪有哪些？以及危害是什么？
- 4、职场消弭压力之六字真言。

## 三、养生是提升生命质量和生命长度的核心关键

- 1、这个世界上最宝贵的资产是什么。
- 2、养生的最高境界是养心，关键是养什么心。
- 3、职场最佳的三种心态的修炼。
- 4、提升自己精气神的三个妙法。

## 四、做情绪的主人

- 1、提升觉知，做不可救药的乐观主义者。
- 2、幸福快乐心态的三个秘诀。
- 3、职场人生的两个终极选择。
- 4、驾驭自己情绪的三大信念。

## 五、拥抱幸福人生

- 1、工作与生活的关系
- 2、成功与幸福的定义
- 3、幸福人生的公式
- 4、幸福快乐的九字秘诀：找好处，认不是，乐起来