

《压力情绪管理》

【适应对象】 企业所有成员

【课程目标】

- 1、舒缓员工职场压力
- 2、掌握人际交往之道
- 3、学习如何拥有快乐人生
- 4、如何经营自己的婚姻家庭
- 5、如何调整自己的心态

【课程时间】 : 1—2 天

【课程大纲】

一、心灵快乐之道

- 1、每天都是生命中的最后一天
庄子如何认识人生？
- 2、生命是一个过程。
道法自然
老子道德经人生智慧
- 3、人生之所以痛苦，在于追求错误的东西。
道家思想关于人生追求的认识
- 4、阅历决定能力，见识决定胆识。
庄子谈人生
前半辈子不要怕，后半辈子不要悔。
经历汶川地震是生命的一次涅槃
- 5、心境决定环境，心态决定状态。
道家思想与人生心态
- 6、自信方能自强
庄子的人生观。
- 7、入世的身体，出世的心灵。

道家、佛家、儒家，诸子百家。我们究竟应该采用哪一家的人生态度？

成熟的人不问过去，聪明的人不问现在，豁达的人不问未来。

无情的心，有情的人。

二、婚姻家庭幸福之道

《中庸》和《易经》关于婚姻的智慧

现代人的婚姻的困惑

1、万物负阴而抱阳，冲气以为和。

易经与男女阴阳和谐之道

2、男女有别

男人与女人的经典区别

3、婚姻容易失败的几种人

4、过分深爱是一种伤害

有时候，不是对方不在乎你，而是你把对方看得太重。

5、婚姻最大的杀手不是移情别恋而是两相生厌。

婚姻往往不是缺少爱而是缺少发现。

不要相互指责而要相互欣赏。

婚外恋的几种信号

6、没有一百分的另一半，只有 50 分的两个人。

婚姻的三重境界

7、婚姻中的沟通艺术

做一个“不讲理”的爱人。

通常愿意和你争吵的人，才是真正爱你的人。

换位思考

注意态度

主动沟通

8、物质与婚姻

道歉也要道谢、认错也要改错；

体贴也要体谅、接受也要忍受。

宽容而不纵容，支持而不支配；

慰问而不质问，倾诉而不控诉；

难忘就不遗忘，交流不是交代；

祈求而不要求。

三、人际交往之道

中国的人际关系最复杂。

再直的筷子，插进水里也是弯的，再正直的人，于人群之中，也容易被误解。

1、人际影响身计

挣钱 - 生钱 - 赚钱 - 来钱

一个人的成功，80%是靠人际关系，其余的只占20%

荀子关于人际关系的论述

2、交友决定拥有

现场活动：有什么样的朋友，便有什么样的人生。

友有四品，人交两类。

子曰：君子周而不比，小人比而不周。

子曰：君子和而不同，小人同而不和。

3、处下不是卑下

上善若水的人生智慧

4、忍耐是种能耐

《周易》人生智慧

5、沟通才能相通

鬼谷子捭阖之术

6、处静才能心静

生气不如争气

7、宽容才有笑容

宽容不能忘记过去，却可以放大未来。

8、升值才能升职