

国学智慧与压力管理

课题背景：

现代人无论生活在任何场景中，无不感到莫名的压力，压力的来源往往不是工作生活的表面，而是深层次的文化社会心理所致。要想有效的减压，就必须回溯到中国文化的源头，寻找平衡情绪，减轻压力的良方。

儒家的思想指导了中国两千多年的时间，自有其过人之处，我们应当放下所有先入为主的观念，认真研究儒家的学说，然后再结合当代实际，创造性地应用发挥，内化为自己的修养。

佛法传入我国两千五百年来年了，历史上大批智慧之士沐浴在佛陀的教诲中，获得了非凡的成就。进入现代以来，佛法被一些人误读，认为是哲学、宗教、神秘主义等等，其实佛法就是佛法。独一无二的世界观和方法论。

鲁迅曾说道家是中国文化的根柢。道家学说至今完全理解者几乎没有，但是人们只掌握其基本精神，就足以应付人生百态了，足见道家学说的高深。

通过了解儒释道的精神内核，应用到压力管理中是非常必要的。

课题对象：企业管理者及员工

授课时间：6小时/1天

课题纲要：

一、心态的作用

1、心态影响能力

2、心态影响生理

3、心态影响压力

4、情绪调整的ABC理论

5、情绪管理优良者的特征

6、快乐的三个层次

7、天堂地狱唯心造

二、压力的来源

1、压力的正反两面性

2、减压技巧---学会放下

3、冥想与静坐

三、儒家思想在压力管理中的意义

1、心性修养，完善人格

2、仁义之士，利国利民

3、入则孝，出则悌

4、己欲立而立人，己欲达而达人

5、己所不欲，勿施于人

6、仁者爱人

7、学而时习之

8、绝四：毋竟、毋必、毋固、毋我

四、禅文化在现代压力管理中的意义

1、中国佛教的八大宗派

2、禅的神韵

3、生活禅

(1)、人间佛法的意义

(2)、调整心态，缓解压力

(3)、定力是生活的法宝

(4)、利他主义的大乘精神

4、禅的意境与现代科学

(1)、物理学已经步入禅境

(2)、真空妙有的科学含义

(3)、华严境界与宇宙天体科学

(4)、心想事成的现代意义

5、禅的心理分析

(1)、西方心理学的实验方法

(2)、禅的心理直觉

(3)、禅定的潜意识活动

(4)、潜意识背后的潜意识

五、道家思想的精华在压力管理中的应用

1、物我两忘，逍遥自在的人生境界

2、淡泊名利的心理良方

3、道德与虚无主义

4、与道合一，道法自然的大自在

(注：案例在幻灯片中呈现)