

《周易》中循環思想對現代體育的啟示



Module Code: SICH6012

Module Tutor: Prof. Huang, Chung-Tien

Student Name: Yushi Ye

Student Number: 1902852

Date: 27 August 2021



目錄

一、前言

二、成「泰」之道

- 1) 團結拼搏
- 2) 師生同心
- 3) 憂患意識

三、處「否」之道

- 1) 韜光養晦
- 2) 堅守正道
- 3) 慎始誠終

四、結語



一、前言



Pictures from <https://zh.m.wikipedia.org/>

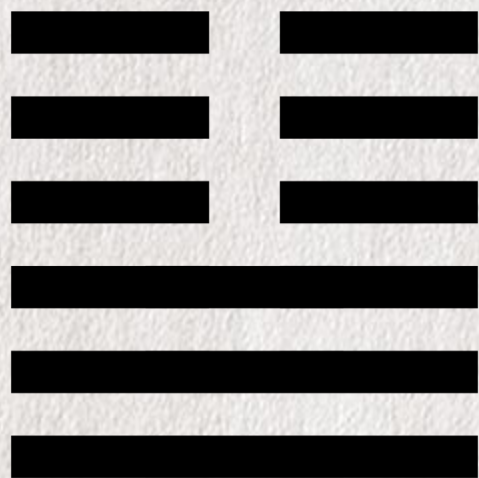


Pictures from <https://www.baike.com/wikiid/>

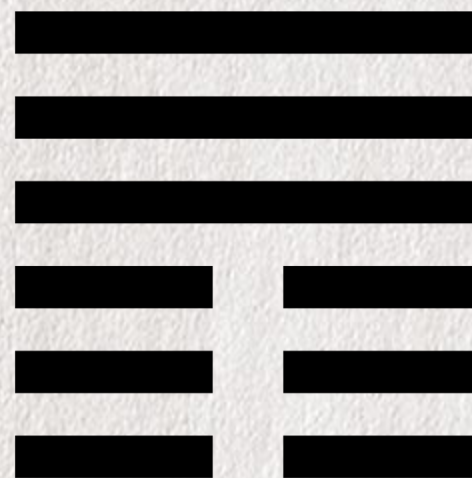


二、成「泰」之道

「物理極而必反，故泰極則否，否極則泰。」

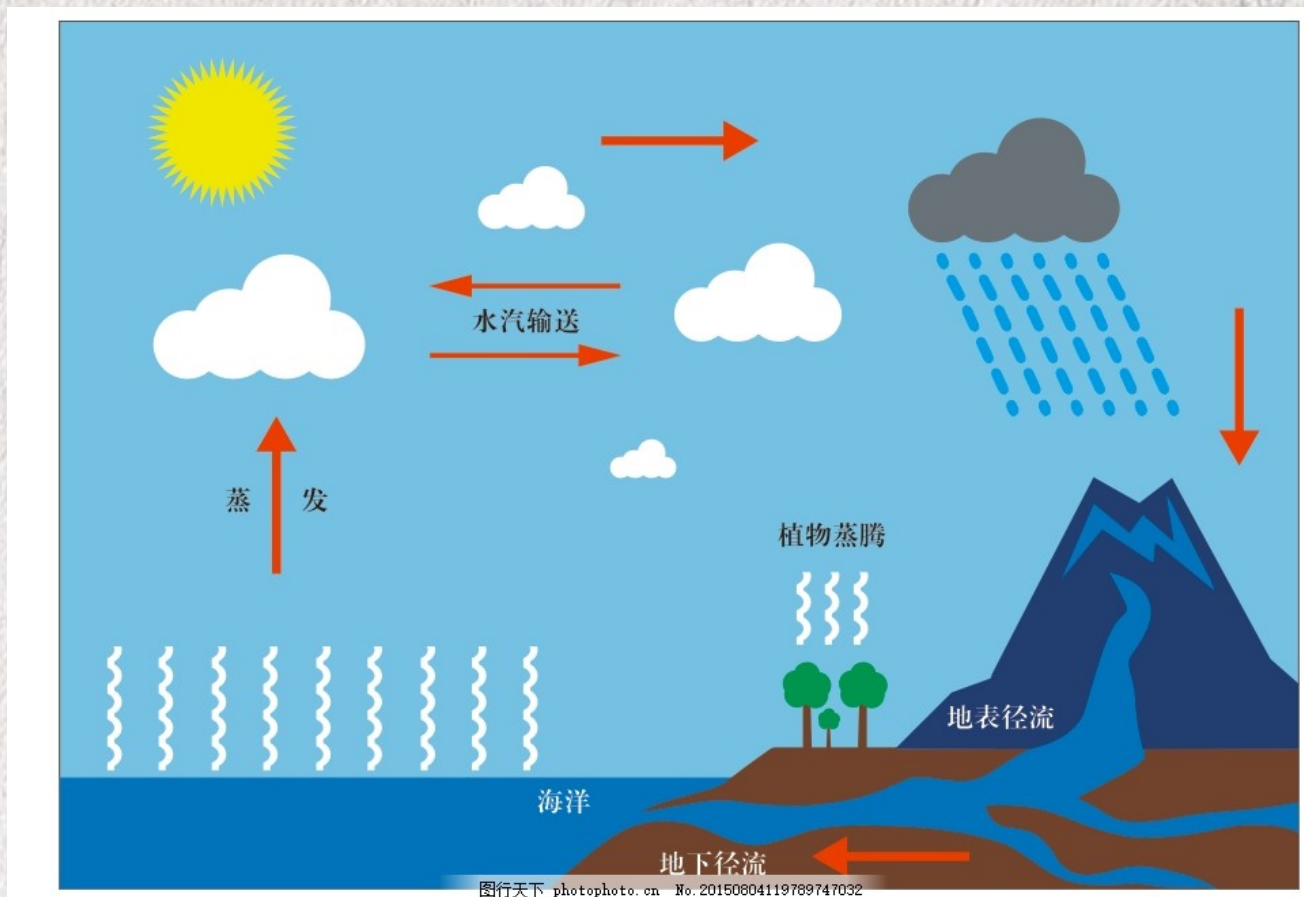


泰



否

(一) 團結拼搏



「泰，小往大來，吉亨。」

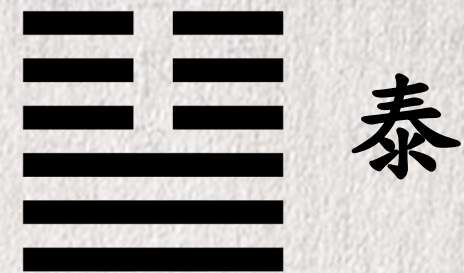
(一) 團結拼搏



「初九，拔茅茹，以其彙，征吉。
象曰：拔茅征吉，志在外也。」

- 王弼云：「茅之爲物，拔其根而相牽引者也。」
- 程頤傳：「君子之進，必與其朋類相牽援。」
- 楊萬里曰：「君子之志，在天下，不在一身。」

(一) 團結拼搏



(一) 團結拼搏

中國女排

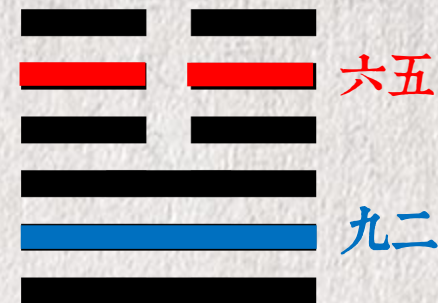


- 愛國主義精神，集體主義精神



(二) 師生同心

泰



- 「二以陽剛得中，上應於五，五以柔順得中，下應與二，君臣同德。」



張雨霏

三年計劃：第一年改技術，第二年練能力，第三年拼細節。



Pictures from <https://sports.ifeng.com/c/88FzE3lHyiz>

（三）憂患意識



「九三，无平不陂，无往不復。艱貞无咎。勿恤其孚，于食有福。」

- 程傳》：「處泰之時，既能艱貞，則可常保其泰，不勞憂恤，得其所求也。」
- 《了凡四訓》：「即命當榮顯，常作落寞想；即時當順利，常作拂逆想。」





Pictures from <https://www.163.com/dy/article/F5QH664M0529Q8BC.html>

（三）憂患意識



「六四，翩翩不富以其鄰，不戒以孚。」
「上六，城復于隍，勿用師。自邑告命，貞吝。」

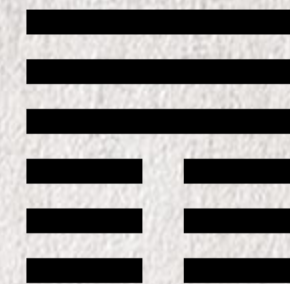


- 《說文》：「翩，疾飛也。」
- 《說文》：「隍，城池也。有水曰池，無水曰隍。」
- 徐志銳言：「城牆傾倒了，城牆的土又填塞在原來取土的地方。」



三、處「否」之道

（一） 韜光養晦



否

「象曰：君子以儉德辟難，不可榮以祿。」

- 朱熹：「收斂其德，不形於外。」
- 程傳：「以其道方否不可進，故安之耳，心固未嘗不在天下也。」



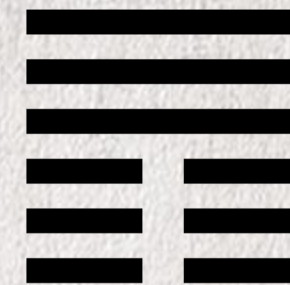
王涵
施廷懋



「堅持兩個字說來簡單，
行動上卻需要耐心，甚至
是勇氣。」



（二）堅守正道



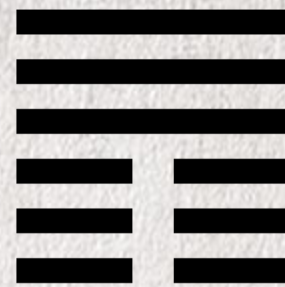
否



「六二：包承，小人吉，
大人否亨。」

- 身否道亨
- 子曰：「君子固窮，小人窮斯濫矣。」

（三）慎始誠終



否

「九五：休否，大人吉。其亡其亡，繫于苞桑。」

「上九：傾否，先否後喜。」

- 行百里路半九十



（三）慎始誠終



「在打的時候沒有想那麼多，只是盡力做好自己，穩定住情緒。」



楊倩

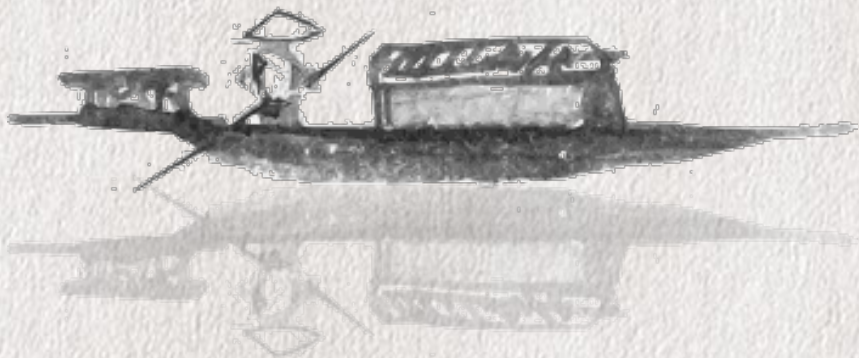




四、結語

四、結語

- 一、「否極泰來」為自然規律，更平和的看待勝負。
- 二、處「泰」時，居安思危，深具憂患的意識。
- 三、處「否」時，身否道亨，保有審慎的態度。



感恩聆聽

