

# 中国人的修身之道

## 课程大纲

中国教育电视台、国开大讲堂、搜狐职场一言堂

国学专题主讲人 达流

### 课程目标：

“修身”是中国传统文化的核心命题，是中国人做人根本之道。习近平总书记最近专门论述了学习传统文化的重要性，他说：“中华传统美德是中华文化精髓，蕴含着丰富的思想道德资源。努力用中华民族创造的一切精神财富来以文化人、以文育人。”本课程根据习总重要讲话精神，深入分析中国人的修身之道，帮助企业管理者和各行业人员提高传统文化修养，提升管理者的领导才能和人格魅力，以更深厚的文化底蕴引领企业迎接市场化竞争的挑战！

### 听课对象：

社会各界热爱传统文化的人士。

### 授课时间：

一天（6小时）

### 课程研发主讲人：

达流，本名陈伟。著名国学应用专家。“中国教育电视台”、“国家开放大学大讲堂”、“搜狐职场一言堂”传统文化专题主讲人。在大陆和台湾出版多部国学著作，有《永恒的困扰》、《与文化共舞》、《墨子智慧心解》、《墨子的人生哲学》、《清谈墨子》等等，发行数十万册，被称为“中国墨学企业应用第一人”。

达流先生兼任中国企业联合会培训委员会执行委员、北京大学政府管理与产业发展研究院研究员、北京大学、清华大学总裁班特聘教授，华夏企业家学院院长，多家企业咨询顾问。达流先生在国家社科机构和上市公司分别有十余年的管理资历，其长期深研国学并结合亲身企业管理实践，潜心研发的国学课程《中国人的修身之道》、《卓越总裁的七项修炼》、《青年骨干员工的人格修养训练》、《墨家思想与企业管理》等精品课程，广受高端客户好评。

达流先生国学培训的特点：

注重经典解读，看透国学本性；处处真知灼见，绝不人云亦云；紧密联系实际，强调推陈出新。

## 第一讲 修身，中国人做人与做事之道

- 1) 一屋与天下
- 2) 《大学》归纳出的中国人做人的总纲
- 3) 何谓“修身齐家治国平天下？”
- 4) 修身与道家之无为、墨家之兼爱

诵读国学经典片断：《大学》选读

## 第二讲 修身的境界

- 1) 修身最高境界：上善若水  
推荐阅读：庄子《养生主》曹操《断歌行》  
讨论：为何说闻庖丁解牛而知养生？
- 2) 老子的“七善”对我们的启示  
居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。
- 3) 修身三境界：知仁勇  
好学近乎知 一知者不惑  
力行近乎仁 一仁者不忧  
知耻近乎勇 一勇者不惧  
推荐阅读《岳阳楼记》之“仁人之心”

## 第三讲 修身的人生阶段

- 1) 孔子论修身六阶段  
吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。
- 2) 人生自我修炼六阶段的要点与实践

少年：立志

青年：立人

中年：立功

盛年：立命

少老年：立言

中老年：立心

## 第四讲 修身的路径与方法

1) 求知：读万卷书

2) 阅世：行万里路

3) 识人：交万种人

问题讨论：刘邦的团队为何战胜了项羽的团队？

先个人书写，共同讨论评议。

诵读国学经典片断：

## 第五讲 修身的重点

1) 心灵

2) 意志

3) 习惯

4) 性格

5) 行为

6) 风度

## 学习小结

- 1、 总结全天学习的主要收获 1、 2、 3
- 2、 结合工作实际拟定一条自我修炼的计划
- 3、 达流老师就课后自我修炼提出建议