

---

## 国学智慧与身心修养

主讲：朱越民

### 课程背景介绍

中华文化博大精深，国学智慧中，不仅折射出古圣先贤的思考智慧，也留给我们后人修养身心陶冶情操的智慧，提升个人德行修炼和为人处事的智慧。本课程引导学员认识国学中的儒道佛三家智慧精髓，了解国家民族文化思想历史，提高学员的文化品味，借国学智慧改变提升学员的心态价值观，使学员心灵开悟，生活知足，工作踏实敬业。

### 受训学员对象

企事业单位员工，管理层均可

### 课程时长

**6 小时/一天（上午 8:30-11:30 ；下午 13:30-**

### **16:30 授课形式**

课堂讲解，问题研讨，案例列举，视频观看，互动分享

### 学员收获

- √ 了解中华国学智慧思想精髓；
- √ 运用儒家文化规范个人德行修养；

---

√ 汲取道家智慧遵循自然生命规律；

√ 以佛家思想滋养心灵解脱烦恼；

## 课程大纲

### ● 国学学什么

- ◆ 国学是对中华文化历史艺术的总称
- ◆ 国学热是复兴回归还是流行凑热闹
- ◆ 儒道佛三家成为国学文化思想的主流
- ◆ 百家争鸣中最后为何儒家胜出
- ◆ 中华文明何以一脉相承绵延不绝

### ● 儒家文化与德行修炼

- ◆ 为什么“孝悌之道”是道德的基础
- ◆ 仁爱精神是全人类的普世价值观
- ◆ “五伦”与“五常”关系的社会现实意义
- ◆ “己所不欲勿施于人”同理心培养
- ◆ “和而不同”构筑和谐理想社会

### ● 道家智慧与生命哲学

- ◆ “道法自然”，尊重自然和生命规律
- ◆ 解读“无为无不为”之道家核心思想
- ◆ “阴阳之道”懂得人生平衡术

- 
- ◆ “上善若水”学习水的韬光养晦
  - ◆ 道家自然养生法则，让生命更健康
  - 佛家思想与心灵禅修
    - ◆ 外来宗教思想缘何生根发芽
    - ◆ 认识“苦集灭道”，了知人生真相
    - ◆ “贪嗔痴”：所有烦恼痛苦的根源
    - ◆ “六度修炼”得生命智慧果实
  - ◆ 活在当下，助人度己