

# 国学智慧与身心修养

主讲：朱越民（沐馨）

## 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、为人处世、陶冶情操的智慧。本课程向学员介绍主要国学思想的精华，借以了解国家民族历史，提高学员的文化品味，借国学智慧改变提升学员的道德价值观，使学员心灵开悟，生活知足，工作踏实敬业，学会做好人，做好员工，成就个人与企业的双赢。

## 参训学员对象

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，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；
- √ 汲取道家思想修养自己的生命智慧；
- √ 全面提升人文素养和道德素养；

## 课程大纲

### ● 国学学什么

- ◆ 国学是对中华思想文化历史艺术的总称
- ◆ 国学热是当下国人精神家园的回归
- ◆ 儒道佛三家主流文化思想的精髓
- ◆ 中华文明何以一脉相承绵延不绝



## ● 儒家文化与德行修炼

- ◆ 了解孔子和他的生平
- ◆ “孝悌之道”是道德与秩序的根本
- ◆ “五常”普世价值观与人格修养
- ◆ 人际关系最高准则：己所不欲勿施于人
- ◆ “君子和而不同”构筑和谐职场关系

## ● 道家智慧与生命哲学

- ◆ “道法自然”，尊重宇宙自然人生规律
- ◆ 解读道家相对论，懂得辩证思维
- ◆ “阴阳之道”懂得人生平衡术
- ◆ “上善若水”学会包容和蓄势
- ◆ 遵道贵生，按规律科学养生更健康

## ● 国学智慧与身心修养

- ◆ 以天人合一关照自心
- ◆ 儒家财富观：君子爱财，取之有道
- ◆ 道家财富观：少私寡欲，知足常乐

- ◆ 致中和，修炼平和柔顺的心境
- ◆ 以六度修炼得生命智慧果实

# 助人为乐



讲师介绍：朱越民（沐馨） 老师



- ★ 中国十大女性培训师 / 心灵成长导师
- ★ 国学智慧哲学倡导者、传播者和践行者
- ★ 企业 EAP 高级执行师 / DISC 性格行为学顾问
- ★ IPTS “中国十佳魅力培训师”
- ★ 前沿金坛奖“中国十佳培训师”
- ★ 朱越民老师是一位从媒体走向企业，从企业走向讲台的多元化实战派培训讲师，国内清华总裁班、职业经理人

班及多家实力咨询机构合作讲师。曾历任喜临门集团管理学院副院长，上海某教育集团培训总监，广州愿望星品牌研究院副院长，上市公司子公司首席文化官。

朱老师热爱并潜心研究国学文化，凭借深厚的文化哲学功底和对企业经营管理的了解，将国学智慧哲学与个人身心修炼、企业管理领导力修炼相结合，令学员顿悟般领悟其中智慧，并用于实践，提升个人文化品味，改变心态价值观，懂得知足感恩，精进成长。

### 部分授课照片





感恩相遇！

