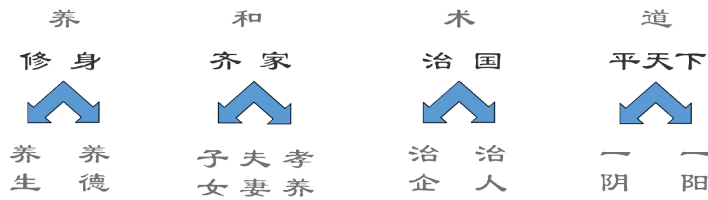


# 走近幸福人生的国学智慧

## 课程背景：



在现今这个多变、充满冲击与变革的经营环境里，压力也随之增大，如何寻求幸福的根源？如何走进幸福的人生？如何调整情绪和释放压力？如何以更愉悦的状态迎来巅峰的人生？让我们一起从中华优秀传统文化中寻找智慧的源泉！

人生美满幸福是人类所积极努力追求的，这种幸福的前提是建立在修身、齐家、治国、平天下的理念和基础上的。西方理念将马斯洛五种人生需求能否满足作为幸福美满的判断标准之一，而东方文明不单单包括上述的判断，更有确切的指向范畴，本课程将以修齐治平为主线，融汇贯通易儒道禅医五家经典讲解走向人生幸福智慧，从而养生养德智慧、子女教育智慧、夫妻和谐智慧、孝养双亲智慧、同事相处智慧，经营事业智慧等等以达成人生美满幸福的理想目标！

## 课程收益：

- 讲解人生幸福的儒家智慧——厚德载物：儒家强调道德的力量
- 讲解人生幸福的道家智慧——道法自然：道家强调自然的力量
- 讲解人生幸福的禅宗智慧——明心见性：禅宗强调觉悟的力量

## 人生五行山：健康/家庭/事业/信仰/荣辱

通过分析人生五行山的实际状况，从易儒道禅医国学经典中汲取人生智慧并加以运用，用国学经典的智慧的情绪压力管理营造事业基业长青，人生美满富足。

## 具体有以下五种智慧人生的美妙体验与收获：

- 幸福人生的修身养生国学智慧
- 幸福人生的夫妻关系国学智慧
- 幸福人生的子女教育国学智慧
- 幸福人生的工作状态国学智慧
- 幸福人生的事业经营国学智慧

**课程时间：**1天，6小时/天

**课程对象：**企事业单位中高层

**课程方式：**为使课程内容更加生动，本课程把一些耳熟能详国学故事融入其中。在授课过程中增加了中华文化优秀传统文化文献的书影、图片和人物画像、音频、视频等资料，使课程的表现形式更加丰富，可学习性更强，力争做到通俗易懂，深入浅出，寓教于乐、学以致用。

## 课程目录：共分为三个大的篇章

本课程将以易儒道禅医五家经典智慧作为贯穿（重点是儒道禅三家），阐述了幸福人生的儒家智慧、幸福人生的道家智慧、幸福人生的禅宗智慧三个大篇章，把幸福人生的探索与追求和国学经典智慧做最融洽的结合与应用，运用于营造美满富足人生，实现人生的幸福体验。

## 第一篇：幸福人生的儒家智慧

第一讲：修身养德

第二讲：以德报恩

## 第二篇：幸福人生的道家智慧

第一讲：立德五事

第二讲：修为七善

## 第三篇：幸福人生的禅宗智慧

第一讲：幸福六度

### 课程大纲

#### 引言：

释迦牟尼主张普渡众生，我们共产党人主张为人民服务，在为众生即人民群众解除压迫的痛苦这一点上是共同的。

——1955年3月8日伟人毛泽东与达赖喇嘛谈话摘选

人生幸福智慧三家必不可少，

“儒家是粮店，道家是药店，佛家（禅宗）是杂货店”

——南怀瑾南老

## 第一篇：幸福人生的儒家智慧

### 第一讲：幸福人生之修身养德

1. 幸福人生儒家智慧：明明德对职业生​​涯的提升与帮助
2. 幸福人生儒家智慧：三纲八目对人生幸福的经营意义

### 第二讲：幸福人生之以德报恩

1. 幸福人生儒家智慧--忠诚：文正勤俭刚明孝信谦浑八德立身
2. 幸福人生儒家智慧--感恩：面对外界诱惑能够保持堂堂正正
3. 幸福人生儒家智慧--积极：面对工作压力能够调整心态阳光

## 第二篇：幸福人生的道家智慧

### 第一讲：幸福人生之道家五事

1. 幸福人生道家智慧的作而不辞：具备阳光心态
2. 幸福人生道家智慧的生而不有：掌握工作技巧
3. 幸福人生道家智慧的为而不恃：规划职业生涯
4. 幸福人生道家智慧的长而不宰：鉴定明确方向
5. 幸福人生道家智慧的功成不居：预防环节纰漏

### 第二讲：幸福人生之道家七善

1. 幸福人生道家智慧的居善地——方向对事半功倍
2. 幸福人生道家智慧的心善渊——目标的坚持达成
3. 幸福人生道家智慧的与善仁——同事的相处之道
4. 幸福人生道家智慧的言善信——相互信任的氛围
5. 幸福人生道家智慧的政善治——恰当的领导艺术
6. 幸福人生道家智慧的事善能——促进自我的提升
7. 幸福人生道家智慧的动善时——企业改革的实施

## 第三篇：幸福人生的禅宗智慧

### 第一讲：幸福人生禅宗智慧——六度

案例：袁了凡的修为立德，积善之家

案例：稻盛和夫的利他则久方能事业成就

1. 幸福人生禅宗智慧之布施——利他则久的修为
2. 幸福人生禅宗智慧之持戒——遵守制度的修为
3. 幸福人生禅宗智慧之忍辱——包容他人的修为
4. 幸福人生禅宗智慧之精进——不断挑战的修为
5. 幸福人生禅宗智慧之禅定——反思反省的修为
6. 幸福人生禅宗智慧之般若——运筹帷幄的修为