

美意延年之道

——智者乐 仁者寿

【课程简介】

当今社会，工作生活节奏快，人们容易产生大的压力。当一个人有了智慧，就能够游刃有余地化解、转换和减小压力。如何运用国学智慧，游刃有余地做好生活的平衡，舒缓和管理压力，成就幸福人生？

“智者乐，仁者寿。”仁德的人，必然宁静；仁爱的人，必然长寿。智慧的人，必然传播；睿智的人，必然快乐。所以，无为是天长地久的根本，仁爱是生生不息的源泉；智慧是百事万行的先导，觉悟是百年人生的体现；内心是决定生活的品质，正见是实践大道的理念。

本课程将立足于国学经典《论语》《大学》《中庸》《老子》等著作中实用的章节，讲授如何用古圣先贤“修身、齐家、治国、平天下”的大智慧启迪心中内在的智慧，维护心理健康，舒缓情绪和压力管理，同时增强自身素养和实力，提高个人魅力，平衡工作与生活，事业不断发展，生活更加幸福自在，获得快乐、健康和长寿，拥有幸福美满的智慧人生。

【课程收益】

- ◇ 启迪内在智慧
- ◇ 拓宽胸怀格局

- ◇ 维护心理健康
- ◇ 舒缓心中压力
- ◇ 提升自身素养
- ◇ 打造个人魅力
- ◇ 成就幸福人生

【课程对象】

- ◇ 社会大众

【课程大纲】

第一单元 仁者静、仁者寿
<ol style="list-style-type: none"> 1、仁为天地之德 2、爱为长寿之本 3、德为康宁之基
第二单元 智者动、智者乐
<ol style="list-style-type: none"> 1、智为万行之导 2、慧为百事之用 3、觉为人生之幸
第三单元 心者主、心者居
<ol style="list-style-type: none"> 1、心为身躯之主 2、念为生活之质 3、正为大道之理