

国学礼仪与个人修养培训

课程时间：1-2 天

课程对象：热爱中华传统文化,希望提升个人修养与交际水平的各界

授课方式：讲授+案例+分享+演练

课程收益：

1. 了解礼的产生、发展、特点以及相关的礼乐、礼服、礼器等基础知识；
2. 了解国学中的礼仪之道；
3. 塑造良好的个人形象；
4. 掌握说话艺术与交谈技巧；
5. 掌握具有中国特色的**社交礼仪**。

课程背景：

文化是一种力量，是一种绝不逊于经济、政治、军事的力量；缺少强势文化的跟进，耀眼一时的物质文明走不了更远。在“孔子学院”之外，中国需要更多代表中华文化的“中国符号”走向世界。

欢迎走进温爽老师的《国学礼仪与个人修养培训》课程，共同感悟国学文化的内涵！

课程大纲：

第一讲：解读“礼仪之邦”的礼乐文化

1. 礼乐文化是中华民族的独特创造
2. 礼的核心——敬
3. 乐的核心——和
4. 传统礼仪与人文奥运——礼乐背后蕴藏的文化精神（赏析 08 北京奥运主题曲《我和你》）
5. 对孔子学院走俏海外的思考

第二讲：国学思想对礼仪的影响

1. 先有此“孝”才有彼“笑”——孝悌是中国文化的基础
2. 人而不仁，如礼何？人而不仁，如乐何？——国学中的仁爱思想是一切礼仪行为的基础
3. 己所不欲，勿施于人——国学中的忠恕之道与心态调整
4. 从《三字经》中读懂现代古今礼仪文化

第三讲：中国式以貌取人与最古老的语言

1. 第一印象，永久的印象——以貌取人是本能
2. 《水知道答案》的启示——相由心生
3. 着装的品味取决于个人的文化品位

4. 云想衣裳花想容——着装的原则与规范
5. 成也萧何败也萧何——饰物的佩戴
6. 从中医的视角看体态对内脏的影响
7. “站如松，坐如钟，行如风”古今谈
8. 中外手势大比拼
9. 距离产生美——空间礼仪
10. 什么才是真正的眉开眼笑？——眼神与微笑

第四讲：谈吐文雅，言之有“礼”

1. 音由心起——用声音传递感情，语气、语调、语速的训练
2. 言为心声——语言的作用和态度
3. 谈出来的情谊——选择能走进他人内心的话题
4. 看孔子与学生们的语言对答魅力
5. 学会赞美别人
6. 幽默的力量

第五讲：透过细节看社交

1. 孔子是“社交明星”
2. 人际关系的彩虹桥——介绍与称谓
3. 五花八门的见面礼——握手等礼节
4. 社交场上的身份证——名片礼
5. 古人座次的尊卑和堂室制度——从鸿门宴的座次谈起
6. 中国人的酒桌文化
7. 千里送鹅毛，礼轻人意重——礼尚往来