

# 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心态价值观，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；
- √ 汲取道家智慧修养自己的丰盛生命；
- √ 全面提升人文素养和心态素养；

### 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“五伦”关系学
- ◆ 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