

《幸福人生系列课堂》

——一个人、家庭、职场幸福之道

【课堂前言】

到底什么是幸福人生？究竟怎样的人生称得上是幸福呢？我相信不同的人有不同的答案而且每个人追寻幸福的方式也有所区别；但最起码如下的一些标准是我们共同幸福追求：

我们每个人都希望自己身体健康、身心快乐，生活富足。

都希望自己远离挫折灾难。

都希望自己的家庭康宁和乐，老有所养，少有所怀。

都希望自己的家庭多一份温馨，少一份争吵，多一份关爱，少一份冷漠，多一份体谅，少一份苛求。

我们也都希望自己每天都怀着一颗快乐的心情去工作，热爱自己的企业，尊敬自己的领导，每个人都希望在单位工作就像在家里一样温馨快乐。

我们每个人都渴望在快乐和谐的企业当中实现自我价值。

。。。。。。。

以上这些人类共同幸福追求该如何去实现呢？本课堂通过一系列主题模块，层层深入，步步剖析，为各位学员找出一条通往幸福人生的坦荡大道！

【课程对象】

- 1、不论年龄，不论性别，不论家庭富裕程度，不论企业规模大小，所有曾经拥有、现在拥有或者将要拥有幸福人生的人士都适合本课堂的学习与分享。
- 2、欢迎带家人、朋友、孩子一起过来学习分享。

【课程时间】

全部模块讲解需 5-10 天；可以分开模块培训，每个模块 1-2 天

【课堂模块设计】

心性淬炼模块：幸福人生之正心修身篇 1-2 天	
第一章：正心 一、我们的心在哪里 二、有什么方法去寻找我们的心 1. 梦由心生，循梦索心 2. 睡眠质量检测法 3. 安全感检测法 4. 生活习惯检测法 5. 身体信号检测法 三、着四相污染了我们的心 1. 着“我相” 2. 着“人相” 3. 着“众生相” 4. 着“寿者相” 四、是哪些心思阻碍了我们的发展	7. 放松技术 8. 管理好我们的时间 第二章：修身 一、儒家修身之道 1. 十二字口诀 2. 儒家五常 3. 五伦之道 4. 儒家修身最重要的三个标准 5. 儒家修身四句重要的警句 6. 儒家“慎独”的两层含义 7. 重点解析儒家财富观 8. 儒家交友之道 9. 儒家立命之学 10. 儒家修身原则与个人职业发展解析

<ol style="list-style-type: none"> 1. 癌症性格——攀比心和嫉妒心 2. 孤芳而自赏——严重的自恋 3. 贪婪的蛀虫——自私自利 4. 受害者的心态——嗔恨心 5. 隔膜的建立——怀疑心 6. 痛苦的情绪——追求绝对公平 7. 难舍的习惯——追求绝对完美 8. 中国人的顽疾——在乎他人评价 9. 人际关系的障碍——沟而不通 10. 过分的危机感——风险放大论 <p>五、如何剔除被污染的心境</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解宇宙三大规律 2. 冥想、止语、内省的力量 3. 大自然、古典音乐、经典、茶艺、舞蹈、乐器等等对心灵的净化作用 4. “善良”是最好的良药 <p>六、如何正心并获得快乐</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 角色认知：我是谁 2. 客观的接纳现实 3. 应对情绪反刍 4. 积极的思维模式 5. 美丽心态 6. 幽默疗法 	<p>二、道家修身之道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 道家修身三大法宝 2. 清静无为，淳朴简约 3. 收敛精神，爱惜身体 4. 守雌贵柔，处弱抑强 5. 飘扬放逸，洒脱自在 6. 道家修身法则与个人职场成长的指导意义 <p>三、佛家了悟之道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 因果规律对我们的启示 2. 戒定慧、闻思修 3. 慈悲喜舍与个人成长 4. 四圣谛 5. 六度与职业发展 6. 十善业与行为规范 <p>四、修身四阶段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 苦修 2. 勤修 3. 乐修 4. 无修 <p>五、修身三境界</p> <p>六、人生快乐三件事</p> <p>七、总结：正心修身对我们个人、家庭、工作的重要性</p>
<p>行动铸造模块：幸福人生之积善厚德篇 1-2天</p>	
<p>第一章、积善</p> <p>一、真的是善有善报、恶有恶报吗？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 现场讨论 2. 找出根源 <p>二、积善之人有什么好处？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 积善之人，福虽未至，祸已远离 2. 《易经》思想解读 3. 对我们福禄财寿的好处 <p>三、不积善有什么坏处？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 积恶之人，祸虽未至，福已远离 2. 《易经》思想解读 3. 对我们福禄财寿的坏处 <p>四、如何辨别善与恶？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 何为“真善”，何为“假善” 2. 何为“真恶”，何为“假恶” 3. 判断善恶的标准是什么 <p>五、如何积善：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 积善的第一步是改过 	<p>十、积善的 10 种途径</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《了凡四训》关于积善的方法 <p>第二章、厚德富贵</p> <p>一、我们的命运可以改变吗？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 现场讨论 2. 分析根源 <p>二、道是什么？德是什么？</p> <p>三、趋吉避凶的秘密</p> <p>四、富贵从何处求？如何长守富贵？</p> <p>五、积德到底会给我们带来什么益处？</p> <p>六、德为财土</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 德是财富之根 <p>七、谦德贵柔之效</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 谦虚是一个人最大的美德 <p>八、道家三德</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 慈 2. 俭 3. 不敢为天下先

<p>2. 改过的第一步是忏悔</p> <p>六、无相忏悔的好处和力量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 迷时师度 2. 醒时自度 3. 觉时度人 <p>七、改过之法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 改过发“三心” <p>八、善的3种类别</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 语善 2. 视善 3. 行善 <p>九、百善孝为先、万恶淫为首</p>	<p>九、儒家之德</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以“孝”为根 2. 仁爱之德 <p>十、积德六大方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 孝养父母 2. 尊重生命 3. 婚姻和谐 4. 取财有道 5. 教书育人 6. 知恩报恩 <p>十一、积善厚德给予我们生活和职场的指导意义</p>
<p>家庭熔冶模块：幸福人生之家庭和谐篇 1-2天</p>	
<p>一、孝顺之道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 百善孝为先 2. 孝为德之本，德为财之本 3. 培养和父母的亲近感 4. “代沟”是怎么形成的？谁挖的这条沟以至于填不平？ 5. 孝顺的四个境界 6. 孝顺的三个层次 7. 尽孝的具体做法 <ol style="list-style-type: none"> a、居则致其敬 b、养则致其乐 c、病则致其忧 d、丧则致其哀 e、祭则致其严 <p>二、婆媳之道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 婆媳相处四大根本原则 2. 婆婆的责任和品格 3. 儿媳的责任与品格 <p>三、夫妻之道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 为什么现代社会离婚率高？ 2. 我们要重视婚姻 3. 婚姻的来源和礼仪 4. 婚姻感情如何长久维系 5. 婚姻中丈夫的责任和品格 6. 婚姻中妻子的责任和品格 	<p>四、教子之道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教=孝+文 2. 忠孝治家，福能久享 3. 甚爱必大费，多藏必厚亡。 4. 我们是如何扼杀了我们的孩子？ 5. 教育孩子的六点建议 6. 教育好女儿的重要性 <p>五、兄弟之道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兄道友 2. 弟道恭 3. 财物轻 4. 言语忍 <p>六、妯娌之道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 妯娌之道五项方针 <p>七、女婿之道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 现代社会做个好女婿的三项基本认知 2. 做个好女婿的四大行为规范 <p>八、亲家之道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 亲家相处五大原则 <p>九、邻里之道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邻里相处六大法则 <p>十、家庭和谐对个人成长和职场发展的作用</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 对个人成长和人格发展的作用 2. 对个人职场发展的作用
<p>价值雕刻模块：幸福人生之自我管理篇 1-2天</p>	
<p>◇ 开场语</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《弟子规》概要 	<ol style="list-style-type: none"> 6) 站有站相，坐有坐姿，文质彬彬 7) 事缓则圆，事恭则成，事忙多错，



2. 人性学说分析
 - 1) 人性善
 - 2) 人性恶
 - 3) 人性有善有恶
 - 4) 人性无善无恶
 - 5) 人性可善可恶
3. 儒家的特色
4. 儒家教育系统
5. “内圣外王”之道
6. 三个问题
 - 1) 我们为什么要学习《弟子规》？
 - 2) 学习《弟子规》对我们职业发展的
好处？
 - 3) 《弟子规》文化的普及对企业发展的
好处？

第一讲 孝顺父母，增强使命

1. 孝乃中华文化之根
2. 孝顺父母的四个阶段
 - 1) 小孝孝身
 - 2) 中孝孝心
 - 3) 大孝孝志
 - 4) 至孝孝慧
3. 孝顺父母的五个层次
 - 1) 庶人之孝：基层员工
 - 2) 士之孝：基层干部
 - 3) 卿大夫之孝：中层干部
 - 4) 诸侯之孝：高层干部
 - 5) 天子之孝：总经理或董事长
4. 孝顺父母必备五件事情
 - 1) 居则致其敬
 - 2) 养则致其乐
 - 3) 病则致其忧
 - 4) 丧则致其哀
 - 5) 祭则致其严
5. 《弟子规》中如何教导我们为人儿女
 - 1) 恭敬的对待父母的耳提面命
 - 2) 细心周到、无微不至的照顾父母
 - 3) 游必有方，坚守正当的事业
 - 4) 勿以恶小而为之
 - 5) 顺其所好，去其所恶
 - 6) 端身正意，光耀门楣
 - 7) 爱憎不存于心，唯有孝不变
 - 8) 开导父母，劝谏父母的艺术

事难则惧，事轻则败

- 8) 远离是非
- 9) 不窥他人隐私，维护他人利益
- 10) 以名相对，以正长幼
- 11) 借物必先问，借物及时还

第四讲 诚实守信、改过迁善

1. 儒家五常
 - 1) 仁
 - 2) 义
 - 3) 礼
 - 4) 智
 - 5) 信
2. 一日三善
 - 1) 视善：存好心
 - 2) 语善：说好话
 - 3) 行善：做好事
3. 《弟子规》中的信用体系
 - 1) 自古皆有死，人无信不立
 - 2) 多言多失，多事多败
 - 3) 语善：言而有信，辞达而已
 - 4) 语恶：奸巧谗佞，道听途说
 - 5) 一诺千金
 - 6) 吐字清晰，表意准确
 - 7) 闲事莫管，“勿谈国事”
 - 8) 见善如不及，见恶如探汤
 - 9) 知过能改，善莫大焉
 - 10) 德比于上而知耻，欲比于下而知足
 - 11) 心如海量，闻过则喜
 - 12) 知过能改即是善，掩饰过错即为罪

第五讲 感恩博爱，推己及人

1. 爱是人类发展进步的永恒动力
 - 1) 爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。
 - 2) 我们该如何去爱：儒家三句经典
 - ◆ 行有不得，反求诸己
 - ◆ 己所不欲，勿施于人
 - ◆ 己欲立而立人，己欲达而达人
 - 3) 塑造自尊自爱的人生
2. 爱的内涵
 - 1) 忠恕之道
 - 2) 中庸之道
 - 3) 絜矩之道
3. 《弟子规》中如何教导我们去感恩博爱

- 9) 父母唯其疾之忧
- 10) 丧则致其哀，祭则致其严

第二讲 友爱兄弟，尊敬领导

1. 儒家价值观三个阶段
 - 1) 自我中心阶段：生存、发展
 - 2) 人我互动阶段：礼法、情义
 - 3) 超越自我阶段：无私、至善
2. 儒家构建人的和谐
 - 1) 人与自己
 - 2) 人与他人
 - 3) 人与宇宙
3. 成就仁义三步骤
 - 1) 人之性：真诚向善
 - 2) 人之道：择善固执
 - 3) 人之成：止于至善
4. 五伦之道
 - 1) 夫妇有别
 - 2) 父子有亲
 - 3) 长幼有序
 - 4) 君臣有义
 - 5) 朋友有信
5. 《弟子规》中的礼仪细则
 - 1) 同事如兄弟，和睦同事就是尊敬领导
 - 2) 同事之间不和睦无外乎两件事情：财物，言语
 - 3) 凡事要长者先，幼者后，长幼分明
 - 4) 及时准确的响应领导的工作安排
 - 5) 尊重名分，善于让功，懂得藏锥
 - 6) 一分恭敬，一分忠义
 - 7) 应答得体，声若和弦
 - 8) 领导如父母，同事如兄弟

第三讲 谨慎为人，慎终如始

1. 修身
 - 1) 内省
 - ◆ 三省
 - ◆ 三戒
 - ◆ 三畏
 - 2) 慎独
 - ◆ 相在尔室，不愧于屋漏
 - ◆ 诚于中，形于外
 - 3) 谦卑
 - ◆ 卑以自牧

- 1) 夫子之道，忠恕而已
- 2) 天覆地载，亲如兄弟
- 3) 注重内涵修炼，不仅在乎外在修饰
- 4) 相互帮助，共同进步，不相互诋毁
- 5) 趋炎附势，喜新厌旧，君子不为也
- 6) 尊重他人，维护他人的权利和隐私
- 7) 隐恶扬善
- 8) 同事之间要共同进德修业
- 9) 奉献精神：舍得，有舍才有得
- 10) 己所不欲勿施于人
- 11) 一颗感恩的心
- 12) 宽容慈和，以理服人

第六讲 见贤思齐，摒弃小人

1. 交友之道
 - 1) 益者三友
 - 2) 损者三友
2. 交友阶段
 - 1) 可与共学
 - 2) 可与适道
 - 3) 可与立
 - 4) 可与权
3. 《弟子规》中关于环境对人格发展的重要性
 - 1) 人是会受环境影响的
 - 2) 物以类聚，人以群分
 - 3) 仁者，爱人；爱人者，人恒爱之
 - 4) 舜，何人也；予，何人也；有为者若是。
 - 5) 智者不惑，仁者不忧，勇者不惧
 - 6) 苟日新，日日新，又日新
 - 7) 人必自侮然后人侮之

第七讲 知行合一，学以致用

1. 人生四境界
 - 1) 自然境界
 - 2) 功利境界
 - 3) 道德境界
 - 4) 天地境界
2. 知行合一
 - 1) 经世致用
3. 《弟子规》中关于“知行合一”的行为规范
 - 1) 书呆子和莽夫
 - 2) 质胜文则野，文胜质则史；文质彬

<p>◆ 笃实恭敬</p> <p>2. 《弟子规》关于生活和工作中谨慎为人的注意事项</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 小心驶得万年船，战战兢兢，如履薄冰 2) 时间管理：一寸光阴一寸金 3) 学会自理，养成好习惯，日常生活井井有条 4) 支出符合身份，不盲目攀比，人败败在一个奢字 5) 醉酒乱性，大丈夫不为也 	<p>彬，然后君子</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) 学而不思则罔，思而不学则殆 4) 夸夸其谈和固步自封 5) 工作三法则：心到、眼到、口到 6) 不要一口气吃成胖子 7) 豁然开朗和时刻求教 8) 做事细心，有条理，干净整洁，营造良好的办公环境 9) 字如其人，人如其字 10) 选择的重要性，近朱者赤，近墨者黑 11) 圣贤都是后天培养的
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

企业融合模块：幸福人生之快乐团队篇 1-2天

<p>一、为什么员工在企业中获得不了快乐？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 两大要素 <ol style="list-style-type: none"> 1) 因缘果 2) 人事物 2. 不快乐状态 <ol style="list-style-type: none"> 1) 价值观 2) 待遇 3) 环境 4) 发展空间 5) 人事关系 6) 个人因素 7) 竞争压力 <p>二、到底什么样的企业才能使员工快乐？</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. 三公：公平、公正、公开 8. 三民：保民、养民、教民 9. 三精神：奉献精神、合作精神、主人翁精神 <p>三、领导为什么很累？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 文而不化 2. 法而不行 3. 任而不信 4. 赏罚不明 5. 上下异心 6. 权责不明 <p>四、好领导应该是什么样的？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 两个标准 <ol style="list-style-type: none"> 1) 身正则影直，身歪则影曲 2) 不言之教，无为而治 2. 三个原则 	<ol style="list-style-type: none"> 5. 正己化人，言行合一 6. 同体大悲，与民同乐 <p>七、领导者需要做好的九件事情</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 修身 2. 亲亲 3. 尊贤 4. 敬大臣 5. 体群臣 6. 子庶民 7. 来百工 8. 柔远人 9. 怀诸侯 <p>八、如何做个好下属？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 竭诚其事，全力以赴 2. 将顺其美，匡救其过 3. 见得思义，见危授命 4. 进德修业，取信于上 5. 谨言慎行，脚踏实地 <p>九、努力做个好同事</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 周而不比，群而不党 2. 和而不同，同而不斥 3. 见贤思齐，荐贤于上 4. 亲如兄弟，相敬如宾 <p>十、如何选用人才</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 六正 <ol style="list-style-type: none"> 1) 圣臣 2) 良臣 3) 忠臣 4) 智臣
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- 1) 天下为公
- 2) 海纳百川
- 3) 赏罚分明

五、领导者品格

1. 聪明睿智——临
2. 宽裕温柔——容
3. 发强刚毅——执
4. 齐庄中正——敬
5. 文理密察——别

六、领导者行为规范

1. 简在帝心，允执其中
2. 虚怀若谷，谦以下人
3. 从谏如流，广开言路
4. 赏罚分明，举贤任能

- 5) 贞臣
- 6) 直臣

2. 六邪

- 1) 具臣
- 2) 谀臣
- 3) 奸臣
- 4) 谗臣
- 5) 贼臣
- 6) 亡国之臣

十一、如何营造快乐企业？

1. 圣贤教育
2. 文化建设
3. 制度建设
4. 学习型组织

【课堂建议流程】

上午：

- 9:00-9:10 诵读感恩词 拜孔子礼
 9:10-9:30 一起诵读《百孝经》，《弟子规》
 9:30-11:50 老师授课分享
 11:50-12:00 诵读感恩词 拜孔子礼

中午：

- 12:00-13:30 用餐时间 餐前诵读感恩词

下午：

- 13:30-13:40 诵读感恩词 拜孔子礼
 13:40-14:00 一起诵读《太上感应篇》《朱子治家格言》
 14:00-14:10 一起止心冥想
 14:10-16:50 老师授课分享
 16:50-17:00 诵读感恩词 拜孔子礼

【课堂建议】

- 1、不迟到，不随意走动，非重要电话不接听，手机静音或关机
- 2、所有俗务之心都放心，有缘相聚一起学习，共同进德修业
- 3、课堂中都是同窗好友，无有贵贱亲疏者，我们都是在一起的学习者、分享者

