

禅宗智慧与不确定时代

课程背景：

不确定时代，企业一线员工普遍面临以下情况：工作量大、工作时间长、生活压力重、网络传达的负面信息多等实际情况，本课程融合禅宗哲学、心理学、减压技巧等内容，帮助学员感悟人生智慧，发现内心力量，通过内心心态的改善，以及实际减压的体验操作，掌握应对外界环境负面影响时的减压技巧，寻找轻松生活、工作的最优途径，实现身心合一，达观看外界，提升幸福感。

学员对象：企业全员员工，销售及客服人员，技术及研发人员

课程大纲：1天，6-7小时

一、不确定时代，企业员工常见的迷思与迷失

- 1、一岗多职，加班多。
- 2、领导风格不适应，不知道如何与上级沟通
- 3、觉得工资低，福利差，没有职业上升空间
- 4、如何调节心情，尤其被客户投诉，被领导批评的时候
- 5、各种信息疯传，未来有很大不确定性
- 6、不知道也没有动力去学习减压方法

二、禅宗智慧的启示

- 1、他们为何爱上禅：乔布斯、张小龙、当和尚遇上钻石
- 2、禅宗的起源：一花开五叶，结果自然成
- 3、禅宗智慧的当代意义：自然、当下、积极
- 4、人的三种修炼：动物性，社会性，灵性（佛性）

研讨分享：我理解的禅宗智慧

三、体验禅宗智慧

- 1.忙里偷闲：观息法
- 2.把握当下：行禅体验
- 3.创新突破与体验
 - 1) 案例：化不可能为可能-虚云法师恢复几大祖庭，宣化上人在美国建立万法城
 - 2) 参话头的小体验：禅语机锋
4. 歌曲赏析：萨顶顶《左手指月》，左手拈着花，右手舞着剑，眉间落下了一万年的雪

四、达观看外界，四种心态成就积极人生

1、阳光心态---锻炼

- 1) 早起 1125 天是怎么做到的？
- 2) 古人 10 大雅趣及其借鉴意义
- 3) 修炼阳光心态的 5 大妙招

2、感恩心态---做人

- 1) 何为“恩”，为何要“感恩”？
- 2) 赵朴初为日本友人的题词：知恩报恩
- 3) 马未都：在海拔 5 千米的山口，买一串佛珠
- 4) 待人接物为何要有感恩心态
- 5) 践行：帮人要忘，帮我要报，推己及人

3、共赢心态---做事

- 1) 对错与输赢
- 2) 共赢的好处
- 3) 做到共赢要突破些什么？
- 4) 三个注意事项

4、空杯心态---学习

- 1) 寸功不昧, 寸果不负
- 2) 乔布斯：求知若渴
- 3) 迭代与复盘
- 4) 山顶相会

五、入世生活禅

- 1、无为而无不为：五戒十善
- 2、有价值有尊严的人生：六波罗蜜
- 3、因上努力，果上随缘
- 4、讨论：我如何过好我的幸福人生
- 5、绘画及分享：未来的我

六、课程总结及回顾

主讲：周子淳，上海中医药大学临床专业，15年职业培训师经历。

25年禅修体验，禅门临济宗48代，正一天师清微派29代。

参加过10日内观体验，以及苏州西园寺、上海玉佛寺等多个7日禅修营。

