

# 国学智慧与个人修养

## 【课程大纲】

■ **课程对象**：1、基层员工 2、中基层管理

■ **课程时长**：1天（6小时）

■ **课程目标**：

1、了解中华国学智慧核心思想精髓；

2、发扬儒家文化规范个人德行修养；

3、汲取道家智慧遵循自然生命规律；

4、运用佛家思想滋养心灵解脱烦恼。

■ **版权证书**：



■ **课程特色**：

企业教练+情景体验+头脑风暴+角色扮演+分组互动+案例解析

## ■ 课程内容：

**【开营仪式】**：讲师介绍，团队分组与风采展示，课前热身

**【引言】** 当前我们的道德危机以及教育滞后所带来的社会问题

### 第一讲 国学智慧主要思想脉络

- 1、国学文化发展的主要思想脉络；
- 2、儒、道、佛国学主流文化核心思想：
  - (1) 儒家文化：真诚、慎独、敬畏；
  - (2) 道家文化：真实、自然、简单；
  - (3) 佛家文化：修行、利他、禅意。

### 第二讲 儒家文化与德行修炼

- 1、为什么“孝悌之道”是道德的基础；
- 2、仁爱精神是全人类的普世价值观；
- 3、“五伦”与“五常”关系的社会现实意义；
- 4、“己所不欲勿施于人”同理心培养；
- 5、“和而不同”构筑和谐理想社会自我管理。

**【培训总结】** 小组讨论（头脑风暴）、个人分享

-----

**【午休】**

**【课前热身】** 室内拓展项目或热身操

### 第三讲 道家文化与生命哲学

- 1、“道法自然”，尊重自然和生命规律；

- 2、解读“无为无不为”之道家核心思想；
- 3、“阴阳之道”懂得人生平衡术；
- 4、“上善若水”学习水的韬光养晦；
- 5、道家自然养生法则，让生命更健康。

## 第四讲 佛家思想与心灵禅修

- 1、外来宗教思想缘何生根发芽；
- 2、认识“苦集灭道”，了知人生真相；
- 3、“贪嗔痴”——所有烦恼痛苦的根源；
- 4、“六度修炼”得生命智慧果实；
- 5、活在当下，助人度己。

**【结营仪式】** 复盘总结、小组讨论与分享、团队颁奖与合影

### 【经典案例】

