

传统文化修炼与职场健康养生

课程概要：

易经，群经之首，此为祖经。道德经，万经之王，此为宗经。合称祖宗。

孝经，孝道，感恩，是一切的根本和基石。百善孝为先。忠臣必出于孝子之门。

心经，了凡四训。破译命运的终极密码。把命运掌握到自己手里。真传一句话。

认祖归宗，找到本源，是所有文化生生不息的源头活水，也是企业长青的根本基石和灵魂！

无根的花朵必然枯萎，没有灵魂的躯壳何能长久？没有灵魂的企业，有何前途？

4大最神秘最神奇的经典，究竟蕴藏什么密码？能够修身齐家治国平天下？

另外，传统文化如何修身养性，如何让职场人士精神愉悦、身心健康？

如何以国学的思维提升自身素养与人格魅力？

如何塑造积极的企业文化？

如何打造德才兼备人才梯队？

如何让职场人士精神愉悦、身心健康？

针对以上问题，本课程深切洞悉国学之精髓，为您呈现传统中华文化之精华，开启心性修习之门。同时，讲师融汇国学与企业实践菁华，为您深刻解读企业运用之道，用传统文化之精髓安企业发展、强员工之健康体魄。

课程大纲：

1，中国传统文化是中国人的主心骨。儒为主，佛为心，道为骨。

三位一体，密不可分。需融会贯通，方得妙用。

2，传统文化在当今社会的重要性和必要性。

3，儒释道三家文化的一源三流。发源及演变融合过程。

4，儒者，人之需也。你究竟要什么？人生的定位。如何安心定性。

修身齐家治国平天下。积极进取的人生态度。

代表作

易经。天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。如何奋斗？如何阴阳和谐，养浩然正气？掌握易道的思维模式。开拓自己的心胸眼界。

孝经。孝道，感恩，是一切的根本和基石。百善孝为先。忠臣必出于孝子之门。

5，道者，道法自然也。如何顺应规律，顺应自然，减少生活中的阻力，提高工作效率。忙而不乱。有淡定自在的心态。

代表作

道德经。上善若水。无为而治。

道家养生功法。吐纳，辟谷，打坐等……传统养生在现实生活中的妙用，如何选择最适合自己的方法，尽快地恢复身心最佳状况，保持最佳工作效率。

6，佛者，众生平等，即心即佛。佛家大慈大悲的心态。提高个人的修养，精神境界，把握命运的方向。

代表作

心经。了凡四训。破译命运的终极密码。把命运掌握到自己手里。

真传一句话。

7，儒释道文化，如何和谐共振，完美互补的？如何运用之妙存乎

一心？将传统文化，落地实践到生活中方方面面。形成本能和习惯，

持续终生，将传统文化延续千秋万代。

8，传统文化与健康养生。儒释道文化对心的解析。从根上阐述养

生。阴阳和谐是养生的纲领。掌握阴阳的辩证思维方式。保持和谐

的心态。气血即阴阳。用道德经的第八章上善若水，提升精神境界

的，指导身心健康，事业生活。尤其是坤卦，居善地，厚德载物，

对职场人士的健康养生的重要性。