

《弟子规》

一堂中国人的必修课

主讲：张永林老师

【课程背景】

《弟子规》是一堂中国人的必修课。依据《论语》《孟子》《礼记》《孝经》和朱熹语录等儒家典籍编辑而成。核心思想是孝悌仁爱。该课程主要讲解为人子弟在家、出外、待人接物、求学应有的礼仪与规范，以及如何通过《弟子规》的学习，维护好五伦关系。尤其深入讲解中国人的信仰-孝道，通过孝道改善命运；通过悌道与领导同事和谐相处、凝聚团队、共赴事工；通过谨言慎行、诚信务实赢得尊重、树立品牌；通过泛爱众、利他成就人生；通过余力学文增长知识、顿悟智慧、以道驭术。所以本课程每个家庭、每个组织、每家企业、每个中国人都必须好好修、认真学、深刻悟。

【课程收益】

- 1、通过学习《弟子规》，学员将能够深刻理解并践行儒家文化中的核心价值观，提升个人品德修养。
- 2、增强家庭和谐，促进亲子关系；
- 3、提高职场素养，优化团队合作；
- 4、培养诚信品质，树立良好社会形象；
- 5、激发利他精神，实现人生价值；拓宽知识视野，提升智慧水平。
- 6、最终，学员将学会以道德指导行为，达到内外兼修的境界。

【课程特色】

- 1、结合传统文化与现代生活，课程内容贴近实际，易于理解和应用。
- 2、采用案例分析与情景模拟相结合的教学方法，增强提升学员的参与感和实践能力。
- 3、邀请资深文化学者和实践者进行专题讲座，分享真实案例与心得体会。
- 4、设置小组讨论和互动环节，促进学员之间的交流与合作。
- 5、提供个性化的学习指导，针对不同学员的需求制定专属学习计划。
- 6、结合线上资源与线下活动，打造全方位的学习体验。

【课程对象】

企业家、中高层管理人员、人力资源工作者、所有积极向上的员工及员工家属等。

【课程时长】

2天（6小时/天）

【课程大纲】

一、总叙

- 1、何为弟子？何为规？何为圣人？何为训？
 - 1) 弟子：追求上进的人；
 - 2) 规：规矩、规律、规则、规范、次序；
天规、地规、人规
 - 3) 圣人：勿自暴，勿自弃；圣与贤，可驯致；
 - 4) 训：教其长，训其短；扬其善，隐其恶；扬长补短-中国人的智慧，老祖宗管理的核心——唤起羞耻心。

- 5) “精进”在职场的应用；
- 6) 组织管理中的规矩及如何遵守。
- 7) 圣贤的教育：心性的教育，命运的教育，方向的教育，是人生终极的教育，是安身立命的教育。
- 8) 修身心，行善德。

二、孝道

- 1、孝道-中国人的信仰；
- 2、孝道与运势；
- 3、孝道与财富；
- 4、孝道与亲子关系；
- 5、孝道与能量；
- 6、如何行孝：
 - 1) 养父母之身；
 - 2) 养父母之心；
 - 3) 养父母之志；
 - 4) 养父母之慧。
- 7、孝的内涵——不自私

孝从哪里来：照顾自己，不要让自己的身体有伤害

(身体发肤受之父母，不敢毁伤，孝之始也)

孝要去到哪里：光大自己，让自己成功，做最好的自己

(立身行道、扬名于后世，以显父母，孝之终也)。

三、悌道

- 1、悌：尊重，礼让恭谦在职场以及生活中的应用；
- 2、教育慎于始(教育孩子、教育员工亦如此)；
- 3、团队精神=牺牲精神；
- 4、悌道-心中装着更多的人，破自我。做人有五种境界：
境界一、做让人讨厌的人；
境界二、做让人既不讨厌
也不喜欢的人；
境界三、做让人喜欢的人；
境界四、做让人放心的人；
境界五、做让人依赖的人。
- 5、能量、心念、人格、觉知带来运势的转变；
- 6、悌道中的阳光心态；
- 7、人生修行八字诀：守念观心，觉醒忏正；
- 8、悌的内涵——不自我。

四、谨道

- 1、如何做到谨言；
- 2、如何做到慎行；
- 3、共振的力量；
- 4、现场感；

5、谨道背后的力量：

能量 1：时刻关注自己的每一个行为，行走坐卧，言谈举止——培养自控力（慎独）；

能量 2：从细节做到完美——培养做事的能力；

能量 3：责任的承担是成长的开始——被需要，关注事情、关注结果；

6、忠诚度与劳动；

7、领导缩小自己，托起别人。

五、信道

1、信：人言-信心、自信、信息、信任的禅机；

2、诚信的价值；

3、契约精神；

4、一诺千金、徙木立信、秤砣的学问的启示；

5、如何破解迷心导致的失信；

6、“觉”字的禅机。

六、爱众

1、爱众：广泛、博爱、无条件、天同覆地同载、宇宙万物是一体；

2、五伦关系解读及如何维系；

3、为人十善；

4、爱与喜欢，索取与付出；

5、爱的体验；

6、“不给别人填麻烦”的禅机；

7、泛爱众的心量和格局；

8、“和谐”的解读和应用；

9、感恩的心；

10、背后的能量：凡是人我们都要对他有仁爱之心。

七、亲仁

1、亲近仁德之人，亲近有智慧的圣贤君子；

2、何为良师？拜师的生命意义；

3、何为益友？交友的哲学；

益者三友，损者三友

4、君子三畏；

5、天性、本性、习性的养成和区别；

6、背后的能量：

我们都是人，因为每个人的习性不同，所以类别也就不一样。

“类不齐”“见贤思齐”。

八、学文

1、“学”“习”的解读；

2、力行学文的含义；

3、学乐精神；

4、君子之学，规避“见浊”；

5、君子四大修养：

1) 自省；

2) 克己；

3) 慎独；

4) 宽人。

6、文化的力量；

7、学以致用，价值交换。

8、学习苦读的目的：明善-行善-启善、积善，积善成德。