

《幸福人生系列课堂》

心性淬炼模块：幸福人生之正心修身篇 员工美丽心态修炼

【课程前言】

一个人能否获得真正的人生幸福，首先取决于这个人的内心是否安宁，一个人只有内心充满正能量，拥有一颗阳光、积极、美丽的心态，那么他/她才具备成就幸福人生的内在基石。

我们如果处理不好自己与自己的关系，那么我们一定处理不好与家人的关系，也处理不好与朋友、与同事之间的关系。一个人心态出现偏差，一定会带来行为上的扭曲，造成人际关系的冲突，从而进一步恶化心灵系统，循环往复，周而复始，不断恶化。

基于此，《幸福人生系列课堂》从我们的这颗“心”开始剖析，通过不断的了解自己、认识自己、永敢的面对自己、并改造我们自己，使我们不断成长，不断进步。

本模块课程从两个方面进行讲解，即：正心和修身；整个课程从国学和心理学的角度不断的抽丝剖解，从而找到美丽心态修炼的方法，构建幸福人生的基石。

【课程对象】

企业中基层员工，企业新员工,所有职场人士

【课程时间】

1-2天

【课程大纲】

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

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

五、如何剔除被污染的心境

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

六、如何正心并获得快乐

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
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

二、道家修身之道

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

三、佛家了悟之道

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

四、修身四阶段

1. 苦修
2. 勤修
3. 乐修
4. 无修

五、修身三境界

六、人生快乐三件事

七、总结：正心修身对我们个人、家庭、工作的重要性

【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