

# 《成就自我：做自己的王》

## 课程收益：

用阳明心学来指导个人成长，通过致良知来实现成功之路。

**课程对象：**大学生以及各种出现职业倦怠的个人

**课程时间：**1-2天

## 课程纲要：

### 第一讲：信念的力量（立志）

核心观念：当你知道自己要去哪里，全世界都会为你让路。

引子：愚公移山

一、什么是信念

二、如何确定志向

三、付诸行动

3.1 再迟也要开始

3.2 再晚也要实现

3.3 再多也要完成

解析：你和你的梦

### 第二讲：学习与自我成长（勤学）

核心观念：学习是自我成长的源泉。

引子：凿壁偷光

一、什么是读书

1.1 首先是理解书本，知道一本书在讲什么。

1.2 其次是启发思考，做到触类旁通。

1.3 再次是学会学习，在学与习中获取真知。

1.4 最后是促进创新，不知道旧无所谓新。

二、如何去行动

2.1 遵从内心

2.2 明是非

2.3 知善恶

2.4 存惻隐

2.5 懂辞让

三、事上练

3.1 练心

3.2 练眼

3.3 练口

3.4 练手

解析：你当下的事

### 第三讲：让优秀成为习惯（改过）

核心观念：真正优秀的人，不是战胜别人，而是超越过去的自己。

引子：周处改过

一、一日三省吾身

二、一事总结得失

三、一年更上一层楼

四、十年磨一剑

解析：让时间成为朋友

#### **第四讲：用实际行动打造影响力（责善）**

核心观念：帮助他人就是帮助自己。

引子：了凡四训

一、心诚

二、言婉

三、做表率

解析：你的温度

互动：假如还有一个自己