



湖南铁道职业技术学院

HUNAN RAILWAY PROFESSIONAL TECHNOLOGY COLLEGE



《幸福人生》

仁爱之心与感恩之行

做自己幸福的**创造者**

做他人幸福的**欣赏者**

做共同幸福的**呵护者**



目

录

1

仁者爱人

2

仁者无敌

3

知恩感恩

4

利人利己

第一部分

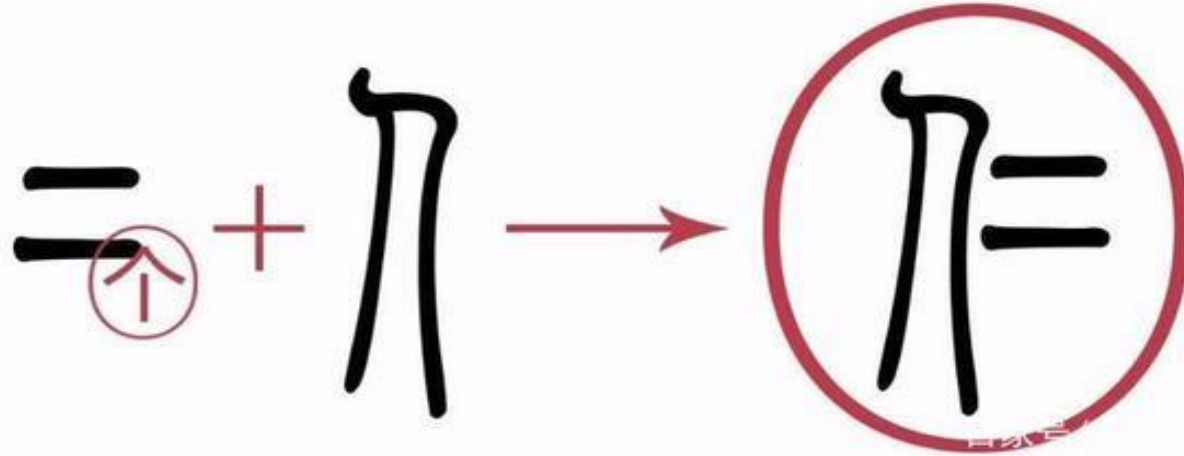
CONTENTS

仁者爱人

PART ONE TITLE HERE

你认为什么是 “仁” ？

请说出（ 写出 ）与仁相关的关键词。



甲骨文的“仁”中左边是一个人，右边是个重文符号，代表另一个人。表示人与人之间的相处要“仁”。引申的意思就是：二人亲如一人，视人如视己。也就是说爱别人如同爱自己一样。



《礼记·经解》：“上下相亲谓之仁。”

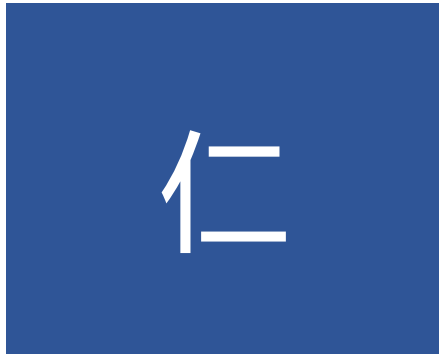
《说文解字》：仁，亲也。亲和的意思，指人和人之间互相亲爱。

仁的词汇

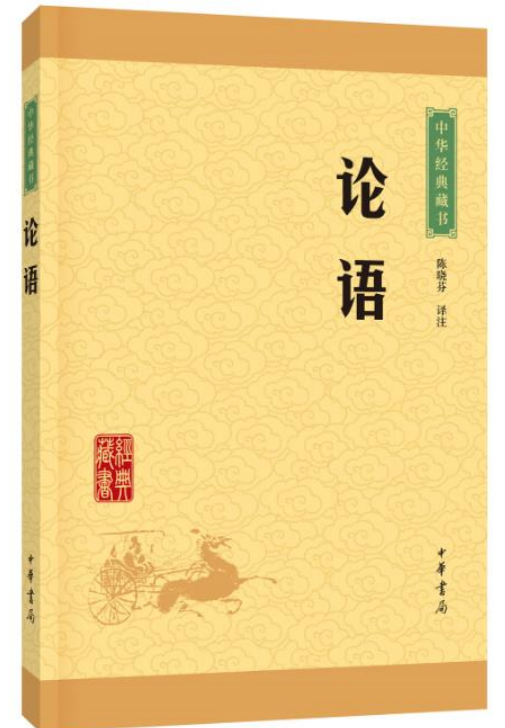
仁爱、仁义、仁慈、仁厚、仁和、
仁人志士、仁至义尽、医者仁心、
仁者爱人、仁义之师……



仁的内涵



仁字在《论语》中共出了现**109**次，有**58**章涉及。
仁者是充满慈爱之心，满怀爱意的人；
仁者是具有大智慧，人格魅力，善良的人。





孔子和弟子讨论仁

子曰：“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。”（《论语·雍也》）

颜渊问仁，子曰：“克己复礼为仁。”（《论语·颜渊》）

樊迟问仁。子曰：“**爱人**。”（《论语·颜渊》）

仲弓问仁，子曰：“己所不欲，勿施于人。”（《论语·颜渊》）

司马牛问仁，子曰：“仁者，其言也讦（rèn）。”（《论语·颜渊》）

子张问仁于孔子，孔子曰：“能行五者于天下为仁矣。”（五者：恭、宽、信、敏、惠 《论语·阳货》）



孟子对仁的阐发

“仁者爱人”的典故，出自于《孟子·离娄下篇》。语境是孟子谈论君子与普通人的分别。

原文：“君子所以异于人者，以其存心也。君子以仁存心，以礼存心。仁者爱人，有礼者敬人。爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”

意思是：君子和一般人的分别，就在于能够保存心中的善端，不让它失去。而保持善端的关键，就是将“仁”和“礼”永存心中。其中，“仁”是对他人的爱，“礼”是对他人的尊重。一般来说，你爱他人，也就能得到他人的爱；你尊重他人，也就能获得他人的尊重。

《孟子》则对“仁”做了进一步阐述，认为“仁”是人的本性，是人与禽兽的本质区别。“恻隐之心，人皆有之”“无恻隐之心，非人也”

恻隐之心，仁之端也
羞耻之心，义之端也
辞让之心，礼之端也
是非之心，智之端也



仁的内涵

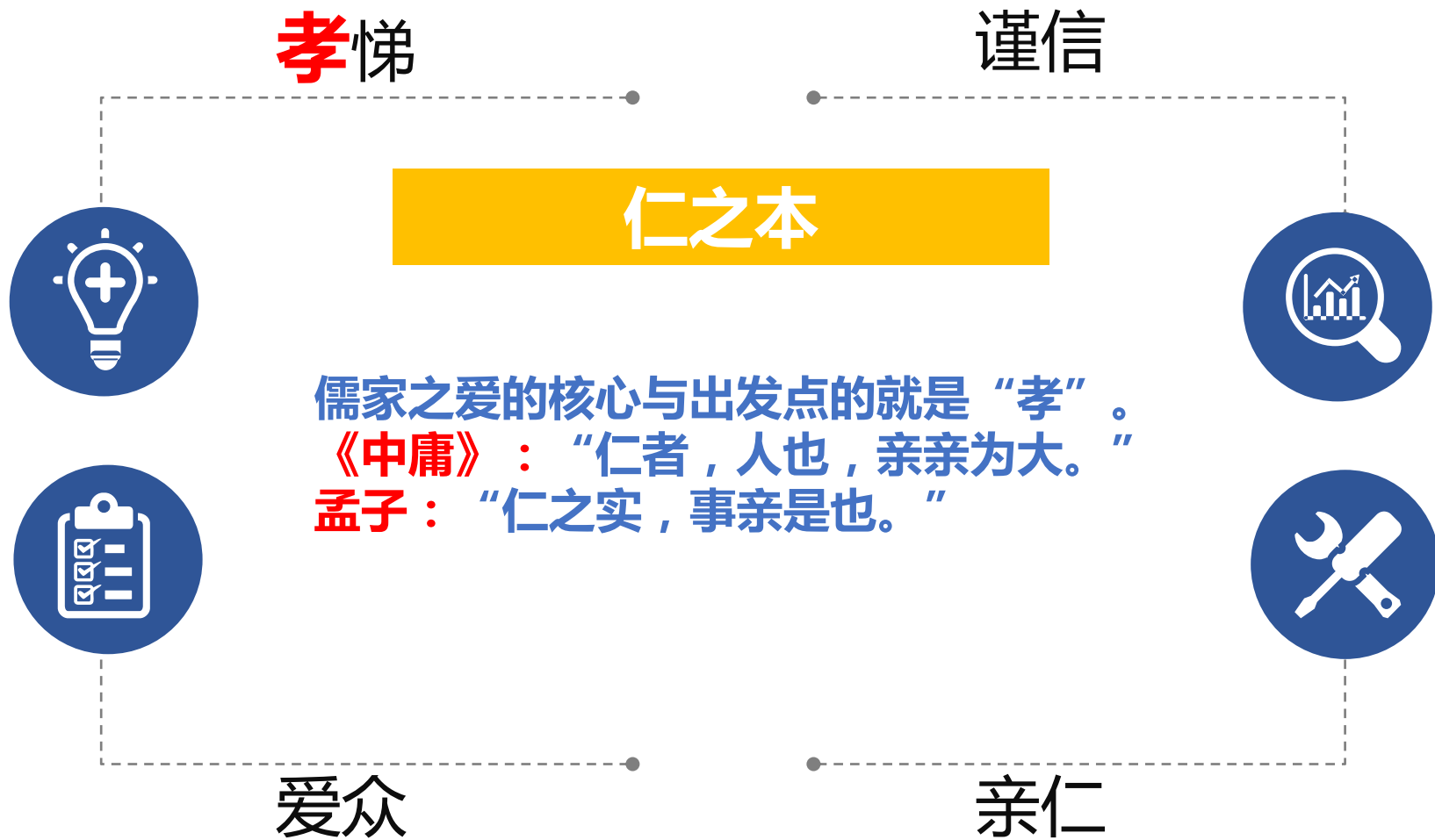


仁者爱人

爱人
共赢



仁 义 礼 智 信





二十四孝

- 1、孝感动天； 2、 戏彩娱亲； 3、 鹿乳奉亲；
- 4、 百里负米； 5、 啮指痛心； 6、 芦衣顺母；
- 7、 亲尝汤药； 8、 拾葚异器； 9、 埋儿奉母；
- 10、 卖身葬父； 11、 刻木事亲； 12、 涌泉跃鲤；
- 13、 怀橘遗亲； 14、 扇枕温衾； 15、 行佣供母；
- 16、 闻雷泣墓； 17、 哭竹生笋； 18、 卧冰求鲤；
- 19、 扼虎救父； 20、 恣蚊饱血； 21、 尝粪忧心；
- 22、 乳姑不怠； 23、 涤亲溺器； 24、 弃官寻母。

汉文帝刘恒，汉高祖第三子，为薄太后所生。高后八年（前180）即帝位。他以仁孝之名，闻于天下，侍奉母亲从不懈怠。母亲卧病三年，他常常目不交睫，衣不解带；母亲所服的汤药，他亲口尝过后才放心让母亲服用。他在位24年，重德治，兴礼仪，注意发展农业，使西汉社会稳定，人丁兴旺，经济得到恢复和发展，他与汉景帝的统治时期被誉为“文景之治”。

爱人爱己

小孝有边，爱自己的父母
大孝有界，爱自己的祖国
大爱无疆、大善无垠，大德无量

挚爱天下人、热爱大自然、善待
一切动物

爱自己

博爱

爱别人





仁的表现

“让老年人能有一个幸福美满的晚年”一直是习近平总书记心中的牵挂。尊老、敬老、爱老、助老，他一直身体力行，为全社会作出了“敬老孝亲”的表率。



敬老孝亲习近平



忠

积极为人

“己欲立而立人，己欲达而达人”（《雍也》）
自己要站稳，也要让别人站稳，自己要腾达，
也要让别人腾达。。

对自己：主动、积极



恕

推己及人

“有一言可以众生行之者乎” “其恕乎！己
所不欲勿施于人。”（《卫灵公》）
“将心比心，推己及人”，自己不愿意的不要强加给人。



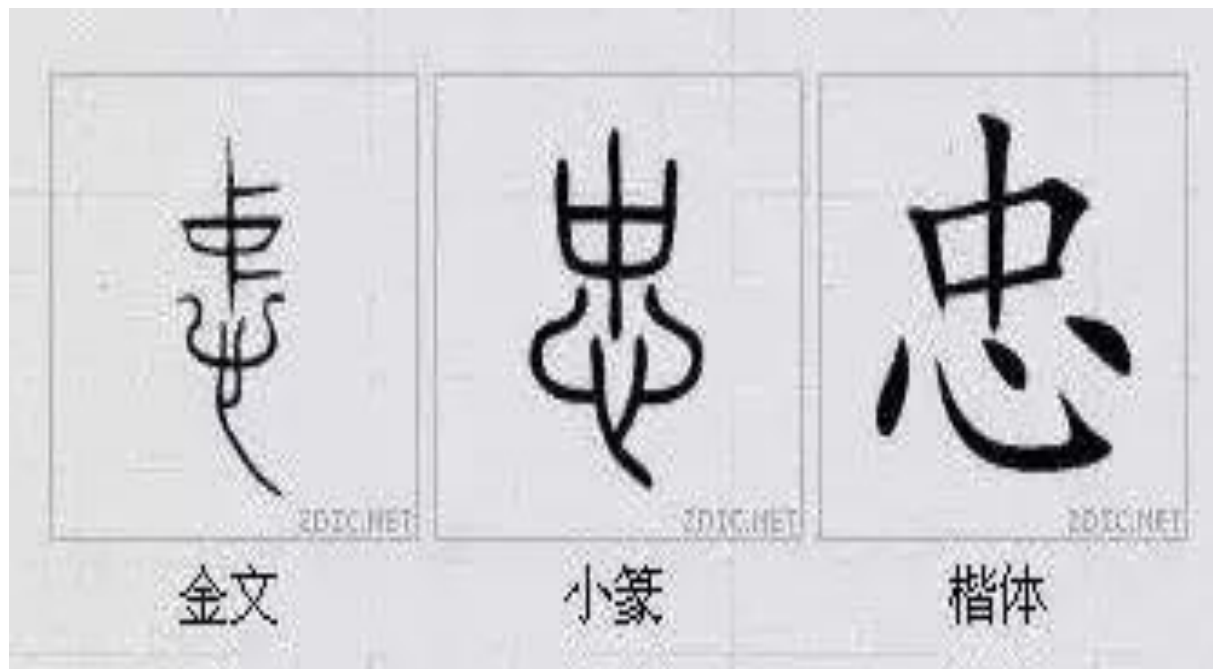
对他人：换位思考



仁的表现

程颢、程颐：“仁者，以天地万物为一体，莫非己者。”

忠于自己
忠于家庭
忠于组织
忠于国家



敬也
直也
从心
尽心曰忠
不贰
无私
竭诚

中心为忠，
最大的忠诚不是忠于外表，
而是内心，
做事认真，
才对得起自己的良心。



仁的表现

亦余心之所善兮，
虽九死其犹未悔



约公元前340年-公元前 278年

待从头、收拾旧山河，朝天阙
精忠报国



岳飞 (1103年~ 1142年)

我自横刀向天笑，
去留肝胆两昆仑



谭嗣同 (1865年 - 1898年)





2020年6月15日

团长祁发宝身先士卒，身负重伤；营长陈红军、战士陈祥榕突入重围营救，奋力反击，英勇牺牲；战士肖思远，突围后义无反顾返回营救战友，战斗至生命最后一刻；战士王焯冉，在渡河前出支援途中，拼力救助被冲散的战友脱险，自己却淹没在冰河之中。

1997年，祁发宝报名参军
三年后，考入陆军边海防学院乌鲁木齐校区

他以优异的毕业成绩向组织申请到西藏阿里边防一线去
在这里，祁发宝坚守了**二十多年**。如今，祁发宝已从重伤中恢复在节目中

他向祖国和人民郑重汇报：

**“我身体恢复很好
已做好回归战位、重新战斗的准备！”**



中印加勒万河谷冲突
“卫国戍边英雄团长” 祁发宝



仁的表现



恕者，仁之施也
仁者，必恕而後行也
推己及物为恕

如心，将心比心，互相理解，
做人、读书都应该有这份胸怀，
“己所不欲，勿施于人”。



仁的表现

善莫大如恕



曾国藩（1811年 - 1872年）

曾国藩“恕”字功夫的表现之一，就是他在别人做得不对的时候，总能以仁爱、宽广的胸怀设身处地地理解别人、宽容别人。为了大局，哪怕自己会受委屈，也会做出自我牺牲，从而表现出极高的修养境界。

最好的例子是处理与左宗棠之间的关系，尽管左宗棠对他以怨报德，曾国藩只是断绝和左宗棠的私人来往，但仍然公正处理和他相关的事务，甚至能帮就帮上一把，左宗棠后来为之动容，一直帮衬曾国藩的后代。



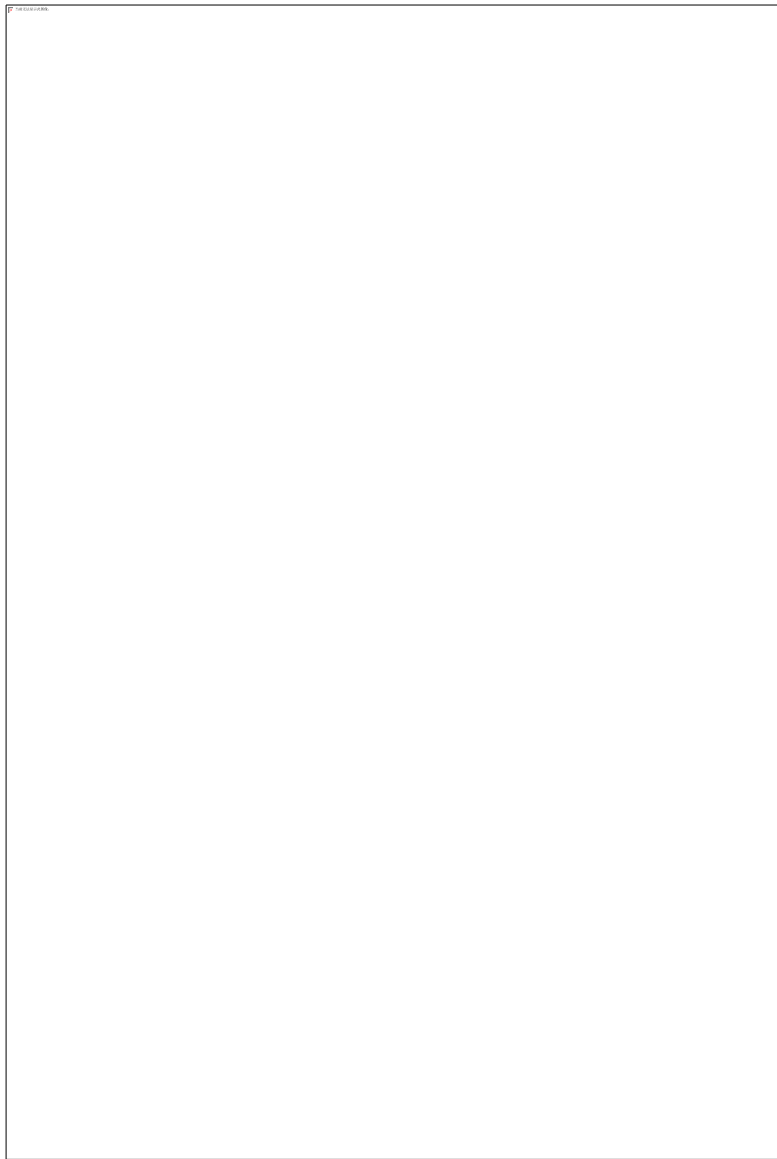
敬天爱人、止于至善

曹德旺先生坚守“为中国人做一片属于自己的汽车玻璃”这一理想。

颁奖词中还提到：“曹德旺先生不仅贡献了中国企业家的管理思想，在国际舞台上讲好一个中国企业的故事，也改变了世界汽车玻璃行业的格局。”

复旦管理学奖励基金会表示：“曹德旺先生也是一位具有家国情怀的企业家，他捐赠股票设立河仁慈善基金会，截至目前，河仁慈善基金会累计捐出34亿元，并计划出资100亿元投入筹建福耀科技大学，致力于培养攻克‘卡脖子’领域难题的顶尖人才。

从1983年至今，曹德旺先生**个人捐款累计逾160亿元**，为探索企业家参与社会公益事业提供了经验和典范。”





“约”

约就是自律、遵守规则、减少欲望。

子曰：“以约失之者鲜矣。”（《里仁》）孔子说：“因为自我节制、约束而犯过失的，实在很少见。”要“约之有礼”，譬如孔子对颜回说：“**非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。**”视、听、言、动都能遵守法律与礼仪的规定就是约。

子曰：“**恭而无礼则劳，慎而无礼则蒞[xǐ]，勇而无礼则乱，直而无礼则绞。君子笃于亲，则民兴于仁；故旧不遗，则民不偷。**”（《论语泰伯篇》）（“谦恭而不以礼节之，就会辛劳；谨慎而不以礼节之，就会胆小懦弱；勇猛而不以礼节之，就会犯上作乱；率直而不以礼节之，就会尖刻伤人。君子如能厚待亲人，则人们就会趋向仁德；不遗弃旧朋老友，则民情就不会淡薄。”）

“约”的目的：收敛心思、控制欲望、把握时间，然后专注于自己选定的目标上。

物质生命：珍爱自己生命、敬畏死亡

精神生命：义重于利，孔子明哲保身却始终周游列国，重视祭祀却不肯给颜回厚葬。“君子”与“小人”的区别就在于精神上的价值取向。”



怎么做到仁

孔子回答颜渊：克制自己的不正当欲望（“克己复礼”）“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”

孔子回答仲弓：“仁”应该端庄严肃，并且要存忠恕之心，换位思考，不要招人怨恨

孔子回答樊迟：做难事在人前，收获成果在人后。

孔子回答子贡：自己想立足于社会也要让别人能够立足，自己想事业通达也要让别人事业通达。明确指出了人与人之间应该互助。

孔子回答司马牛：有仁德的人说话谨慎。

孔子回答子张：在社会上能做到谦恭、宽厚、诚信、聪敏、乐善好施，就可以说是做到“仁”了。孔子认为，刚强、坚毅、朴实、慎言这几种性格很接近“仁”。

“亲亲，仁也。” “老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”

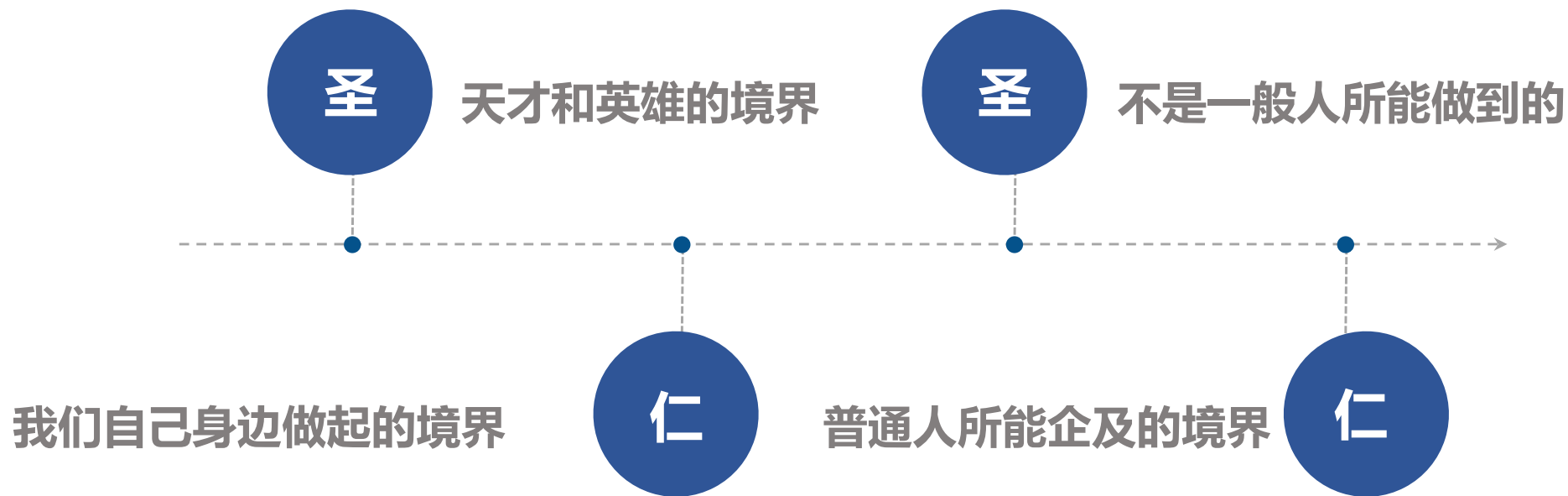


中国历史上两个半圣人：

孔 子

王阳明

曾国藩



己所不欲，勿施于人
己欲立而立人，己欲达而达人

第二部分

CONTENTS

仁者无敌

PART ONE TITLE HERE



出处：《孟子梁惠王上篇》
上下一心，众志成城，是
无敌于天下的

历史、人类、从野蛮到杀戮中蹒跚走
来，一路上，越来越民主，越来越开
化，越来越仁义。仁者无敌，不仅是
现在，只要人的文明还存在并且不断
延续，没有人敌得过仁者，仁者同化
一切敌人，仁者无敌。



对内修身养性，对外博爱天下

仁者无敌

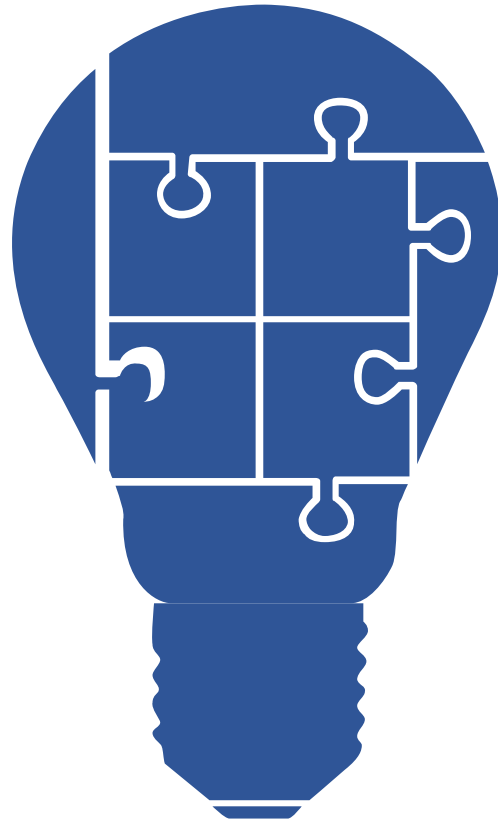
阅己
悦己
越己

自己 ●

仁者自爱、独立
自主、修身养性

事情 ●

兴天下之利
除天下之害



● 他人

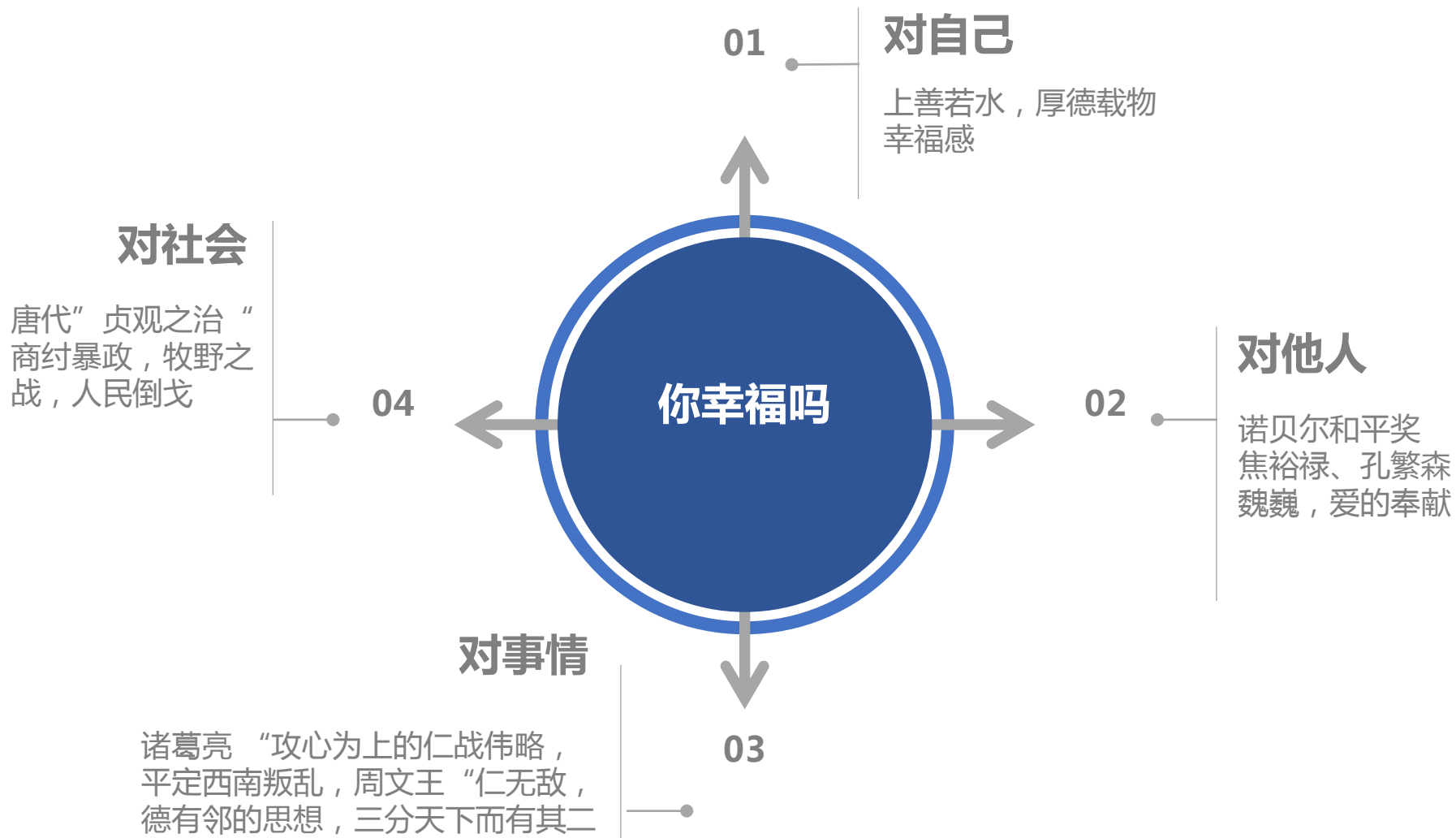
仁者有德、善待
他人、乐于助人

● 社会

建设和谐社会，
增强民族凝聚力



仁者无敌





仁者无敌



我将无我，不负人民

“治国有常，而利民为本” 是中国几千年来为官、为政的经验和智慧的总结，对今天的治国理政仍然有着非常重要的意义。

“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。”

视频：《平“语”近人》：治国有常民为本



学而不思则罔（书呆子）
思而不学则殆（空想家）

学习内容：榜样、经典原理、优秀传统文化、政策精神

学习方式：终身学习、碎片化时间、系统化内容；视频学、微信公众号、纸质图书

实践出真知

真诚：以不变应万变；告诉别人的是真的，但不把所有事都告诉别人

面对：不逃避。首问负责制、担当。

正念：禅师一行《正念的奇迹》
身体力行、知行合一



捕捉起心动念：一念之间，冷静10秒（一人、一事、一时）

静坐长思己过：睡前反思（曾国藩）

悟的方式：顿悟、渐悟

悟的作用：觉察自我、提升三观



课堂讨论

作为当代大学生，我们应该怎样做一名“仁者”？

第三部分

CONTENTS

知恩感恩

PART ONE TITLE HERE



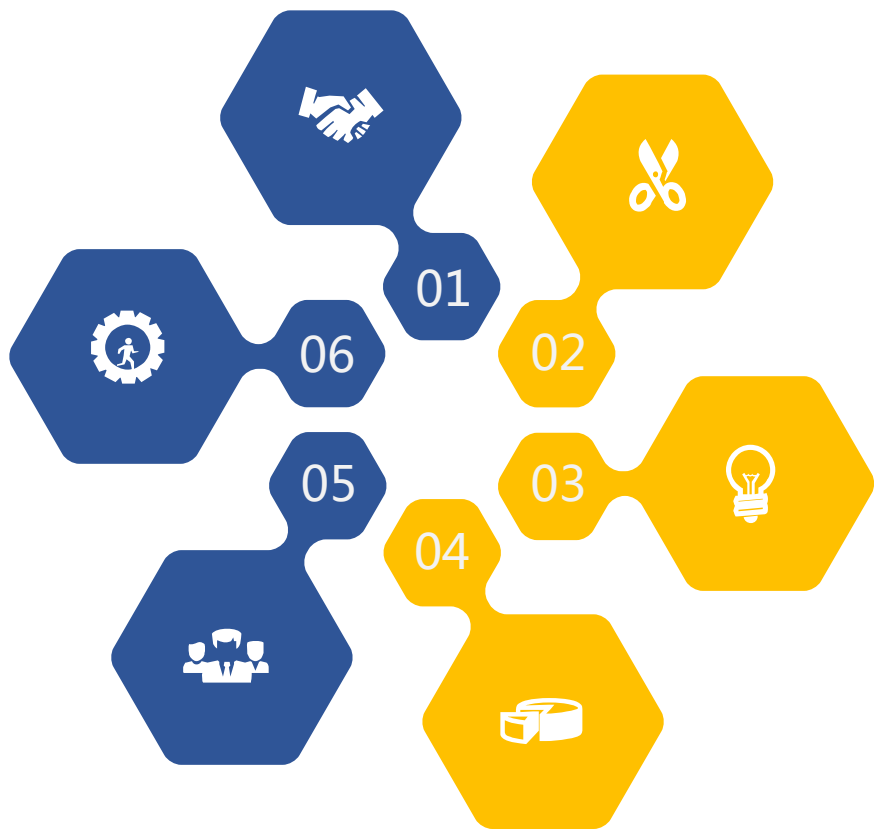
课前调查



<https://www.wjx.cn/vj/h5XCiJv.aspx>



知恩于心



感恩天地

爱护环境，天为顶地为席是情怀，更是责任

感恩恩师

恩师引导，终生受益，恩师之恩当衔环相报

感恩对手

关键时予以指点，思想火花，或茅塞顿开，对抗中激起浪花

感恩亲情

儿行千里母担忧，冷暖成败均惦记，百善孝为先

感恩工作

工作是一种享受，感谢同事的帮助，工作的意义

感恩生活

活在当下，快乐不请自来，感恩的心是百宝箱。



知恩于心

危难救急之恩

身处于绝境之时，使己绝处逢生，此恩莫大善焉！

夫妻体贴之恩

平凡人间，尽尝烟火滋味。执子之手，相守到老。

贵人知遇之恩

千里马常有，而伯乐不常有

知己相知之恩

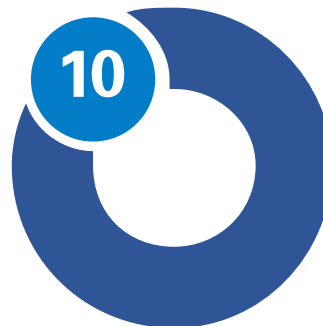
发小、红颜、蓝颜、忘年交，人生因为知己而精彩

.....

.....

.....

.....







稻盛和夫

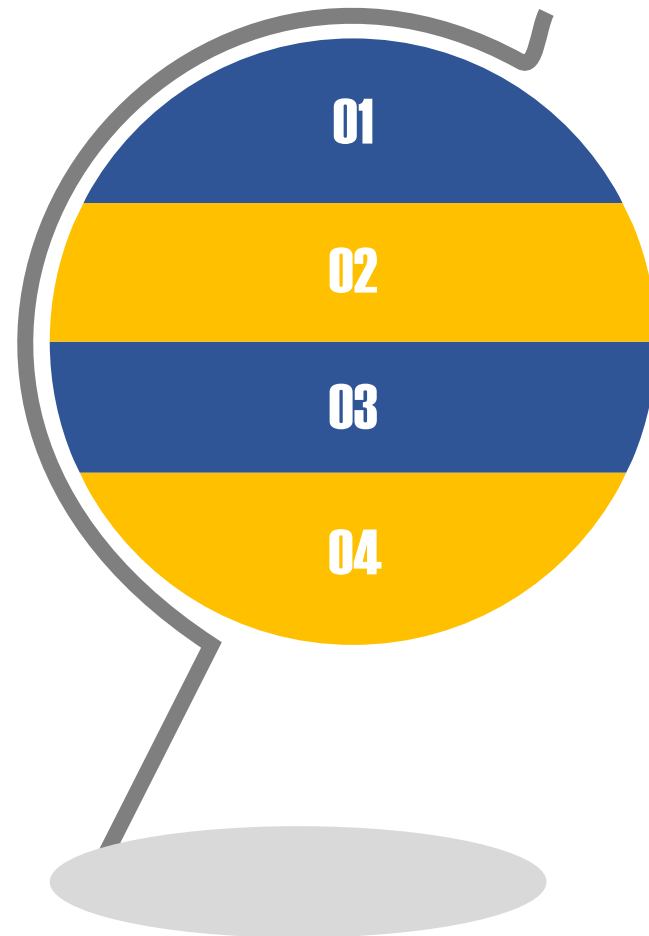
当感激之心萌芽后，无论自己身处何种环境，我们的心都会自然而然地感觉到幸福。

稻盛和夫的生活经历

选拔标准：德要高于才。人格第一，勇气第二，能力第三。

成功和失败都是一种磨难

困难是上天赐予精彩人生的前奏





感恩于行

最近一个母亲节，你是怎样向母亲表达感恩的？



感恩文化

投桃报李、寸草春晖、
结草衔环、乌鸦反哺、
羊羔跪乳、卧冰求鲤、
知恩图报、感恩戴德



重要节日

教师节、父亲节、
母亲节、重阳节、
感恩节



志愿活动 ★

中国志愿服务网
奉献、友爱、互助、
进步



感动中国 ★

张桂梅：改变山区女童
命运的云南公益校长
抗疫英雄：因为每个人
都了不起



2021南京疫情：
3天10多万人，“志愿红”守护“大蓝鲸”。

疫情

成都文明网：志愿者在奉献中散发光和热

- 扬州日报：志愿者：从“今天我要做什么”转变为“我已经到岗工作”
- 新华日报：游客滞留南京变身志愿者 抗疫一线来帮忙
- 新华网：活跃在社区里的老党员志愿者
- 央广网：扬州市级机关千名党员“变身”抗疫网络志愿者
- 中国社会报：“双工联动”扮靓志愿者之城
- 中国江苏网：3天10多万人，“志愿红”守护“大蓝鲸”
- 四川日报：西部计划志愿者的“下一站”
- 河南日报：情暖中原“志愿红” 全省抗洪救援志愿服务综述
- 中国青年报：南京日均万余名青年参与防疫志愿服务

中国志愿服务网全国志愿服务数据统计：实名志愿者2.09亿人；志愿队伍总数108万个；志愿项目总数589万个；服务时长303450万小时

数据



2021.7.1 8.95万名志愿者服务中国共产党成立100周年庆祝活动。

百年庆



我校志愿者注册率是100%。开学、毕业、节日、重大活动……处处都可见志愿者忙碌的身影。

校园





练习感恩

感谢日志

每天写下一份感谢日志，
(感谢的几件事)

更正观念

祈祷和冥想练习更正观念

更加专注

更加专注你与亲人、朋友、
同事的关系；关注你与动
物自然的关系。



表达感谢

向他人表达感谢之情，如写
信或者称赞。

想象练习

想象让你感到温暖和快乐的事物

感谢语录

在一些受欢迎的感谢语录下，促
进整体福祉



练习感恩

感恩日记

积极心理学中叫做感恩**三件事**或者感恩五件事，就是开始每天记录在日常生活中发生的，值得你去感恩的**人或事情**，每天记录三件或者五件，当你能够形成一定的习惯的时候，可以自己根据自己的感觉调整频率，比如改成每周记录或者每两周记录。据调查，做过此项练习的人，能够降低抑郁指标

感恩能够让我们的**免疫力增强**、使我们更加健康、长寿。因为我们感恩情绪出现时候，**副交感神经系统功能增强**，使我们变得平静、从而加强了免疫系统。

感恩拜访

找一个曾经帮助过你的人，写一封书面的感谢信，找一个比较正式的场合，设计一些仪式感，当面给他读你的感谢信，或者用其他方式，比如请他吃一顿饭、比较正式地去拜访他的时候，当面对她表达你的感谢，要正式、要庄重，不要太随意，要表示出你的诚意和真心的感谢。然后可以和他交流探讨你们之间的对这个事情的想法

第四部分

CONTENTS

利人利己

PART ONE TITLE HERE



爱出者爱返
福往者福来

公司价值观 >>
COMPANY VALUES

诚信

感恩

HONESTY
GRATITUDE

利他

精进

创新

ALTRUISM
IMPROVING

安全

INNOVATION
SAFETY



共赢

利人利己是一种做人哲学，一种双赢的人际关系模式，以品格为基础，做到诚信、成熟、豁达。



奉献

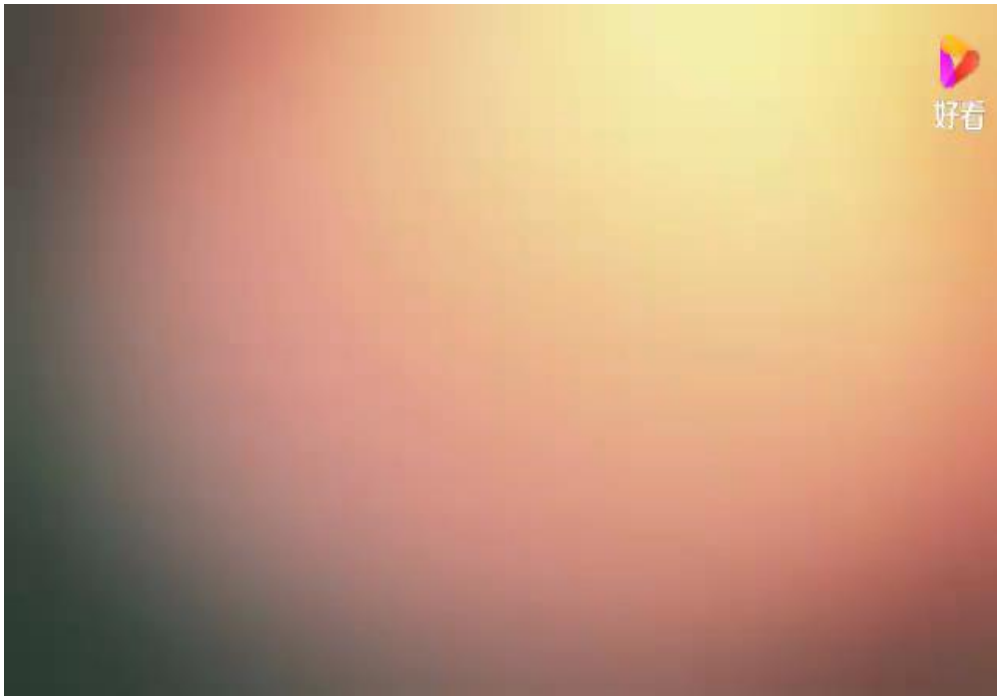
无畏、无私、无悔，大仁、大勇、大爱，用行动诠释着担当，用辛劳书写着奉献。



两种表现形式



国家



截至2021年1月30日，中国与171个国家和国际组织，签署了205份共建“一带一路”合作文件

人类命运共同体

中国故事

一带一路给世界的答案



做自己幸福的创造者

做他人幸福的欣赏者

做共同幸福的呵护者

感恩的心

陈乐融 词
陈志远 曲

1 = C $\frac{4}{4}$

0 0 0 0 1 | 1· 2 3 5 3 | i· 7 6 5· | 0 6 6 5 5 1 2 3 |
我 来 自 偶 然， 像 一 颗 沙 土， 有 谁 看 出 我 的 脆

2 - - 0 1 | 1· 2 3 5 3 | i· 2̇ 1̇ 5 3 | 2· 2 6 5· 2 |
弱， 我 来 自 何 方， 我 情 归 何 处， 谁 在 下 一 刻 呼

3 1 1 - - | 2 2 1 2· 1 2 | 3 3 2 3 3· 1 | 2 2 2 1 2 2 6 5 |
唤 我， 天 地 虽 宽 这 条 路 却 难 走， 我 看 遍 这 人 间 坎 坷

5 3 3 - - | 3 5 5 5 3 5 5 - | 3 i i i 3 6 6 - |
辛 苦， 我 还 有 多 少 爱， 我 还 有 多 少 泪，

6 6 6 5 6 6 6 i 6 | 2̇ - - - | 5 3̇ 2̇ 3̇ - | 3 i 7 6 - |
要 苍 天 知 道， 我 不 认 输， 感 恩 的 心 感 谢 有 你，

6 2̇ i 2̇ 6 i | 2̇ 2̇ 2̇ 2̇ i 3̇ 3̇ 2̇ 2̇ | 5 3̇ 2̇ 3̇ - | 3 i 7 6· 5 |
伴 我 一 生 让 我 有 勇 气 作 我 自 己， 感 恩 的 心 感 谢 命 运， 花

6 i i i 2̇ 3̇ 2̇ i | 7 i i - - ||
开 花 落 一 样 会 珍 惜。



课后作业

- 1.搜索你的记忆，记录你帮助过的三个人以及帮助他们的简单情况？
- 2.在你的人生中，你觉得最需要感恩的三个人是谁？请按重要程度列出，并简要说明理由。



湖南铁道职业技术学院

HUNAN RAILWAY PROFESSIONAL TECHNOLOGY COLLEGE



感谢您的观看