

2023年幸福人生培训心得体会 幸福培训 心得体会(模板8篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

幸福人生培训心得体会篇一

幸福，是一个每个人都追求的目标。在如今快节奏的社会中，许多人感到压力山大，对于如何获得幸福也感到迷茫。幸福培训作为一种新兴的心理学技术，逐渐被人们所关注。近期，我参加了一次幸福培训课程，通过学习和实践，我获得了一些宝贵的体验和心得。下面我将分享我的感受和体会。

第二段：体验幸福培训的意义

参加幸福培训的初衷是希望能够更加理解和掌握幸福的真正含义。在课程中，我学到了许多关于幸福的理论知识和实践技巧。通过反思自己的心理过程，我发现有时候一些看似微不足道的小事情也可能带来意想不到的幸福感。学习幸福培训的意义不仅在于提升自己的幸福感，更在于能够影响身边的人，营造更加温馨和谐的人际关系。

第三段：实践过程中的感受

在实践过程中，我逐渐意识到幸福源于内心的感知和体验，而非外在的物质条件。通过培训中的练习，我开始关注自己的思考和情绪，学会看待问题的角度也发生了改变。逐渐，我可以将注意力放在积极的一面，远离消极的情绪和想法。在这个过程中，我发现自己的心态变得更加积极乐观，生活

中的困扰也不再那么沉重。

第四段：改变的奇妙力量

通过幸福培训的学习和实践，我不仅感受到了幸福的力量，更意识到我可以通过改变自己的心态来影响他人。在工作 and 家庭中，我以前常常因为一点小事而抱怨和发脾气，导致周围的人也情绪低落。然而，现在我的态度发生了改变，我用积极的思维和情感来回应他人，与家人、同事建立了更加和谐和睦的关系。幸福的感染力是无穷的，通过自己的改变可以带来周围环境的积极变化。

第五段：坚持实践的决心和展望

这次幸福培训的体验让我深刻认识到幸福源于内心的感知和体验，我们可以通过改变自己的心态和行为来实现幸福。未来，我将坚持实践所学，不断提升自己的幸福感，也希望能够影响更多人的生活。幸福是一种生活方式，需要我们用心去体验和传递。通过坚持实践，我相信会有越来越多的人享受到幸福带来的力量，创造出更加美好和谐的社会。

总结：

通过参加幸福培训课程，我深刻体会到了幸福的含义和力量。幸福源于内心，通过改变自己的心态和行为，我获得了更多的幸福感，并通过影响他人实现了幸福的传递。幸福不是遥不可及的目标，我们每个人都可以通过努力和实践来实现。希望通过我的分享能够让更多人意识到幸福的重要性，并共同构筑一个幸福美好的社会。

幸福人生培训心得体会篇二

近年来，幸福心理学逐渐成为人们关注的热点领域。为了更好地提升个人幸福感，我参加了一期幸福培训课程。在这个

过程中，我逐渐意识到幸福并非来自外部环境，而是源自内心的修炼和培养。以下是我在课程中的几点心得体会。

首先，我意识到幸福来自于对自己的关爱和呵护。在培训中，我们学习了自尊、自爱和自我接纳的重要性。曾经我总是对自己过于苛求，对自己的不足进行无休止的贬低和指责。然而，通过学习，我开始学会接纳自己的一切，包括优点和缺点。我明白，只有对自己怀有温和和宽容的心态，才能从内心中感受到真正的幸福。

其次，培训中给予了我一种把握自己生活的能力。培训中的导师鼓励我们改变对事物的态度和观念，不再过于纠结于外部的成功和失败，而是把注意力放在内心的成长和进步上。我学会了调整自己的心态，去寻找生活中积极的一面，把困难和挫折看作是成长和锻炼的机会。这种能力让我更加从容地面对生活中的各种挑战，也使我更加乐观地对待自己的未来。

第三，通过培训，我开始注重内心的自我成长。幸福并不仅仅是追求短暂的快乐感，而是源自内心的成长和发展。在课程中，我学会了如何制定目标，如何执行和评估目标，并逐步实现自己的人生价值。同时，我也学到了如何培养积极的生活习惯，包括锻炼身体、养成读书和思考等好习惯。这些都为我提供了持续的动力和能量，使我在自我成长的道路上不断迈进。

第四，培训中的积极心理干预能够帮助我解决内心的困扰和负面情绪。生活中难免遇到各种挫折和压力，但如何处理这些负面情绪是非常重要的。幸福培训课程提供了一系列的应对策略，如情绪管理、冥想和呼吸法等，都能帮助我更好地处理负面情绪，减少焦虑和压力。面对困境，我可以更加冷静地思考和应对，使自己保持积极和乐观的心态。

最后，培训给我带来了对于人际关系的新认识和改变。在课

程中，我学会了如何与他人建立积极、健康的关系。培训中的合作和互动让我更加理解和接纳他人的差异，学会倾听和关心他人的需求。同时，我也学会了如何表达自己的感受和需要，更好地与他人沟通。这种积极的人际关系让我感受到了来自他人的支持和关爱，在社交中找到了幸福和满足。

通过参加幸福培训课程，我收获了很多关于幸福的认识和体悟。我明白了幸福并不是外界的追求，而是内心的一种状态。通过对自己的关爱和呵护，调整自己的心态，注重内心的成长与发展，学会应对负面情绪，建立积极的人际关系，我可以尽可能地拥有更多的幸福感。这一过程需要不断地修炼和培养，但只要心存信念和坚持努力，我相信幸福将永远伴随着我。

幸福人生培训心得体会篇三

诸位朋友，大家晚上好。首先先自我介绍，我姓「蔡」，礼貌的「礼」，旭日东升的「旭」，蔡礼旭。小时候有一个习惯，就是只要有长辈到我们家里来，我一定会主动的去跟他问好，不管那时候我是身在何处，一听到长辈的声音，第一个反应，先放下手边工作赶快去问长辈好。假如是阿姨来了就「阿姨好」，假如是叔叔来了就「叔叔好」，从小就养成这一个习惯。

诸位家长，这个习惯重不重要？重要。养成以后，刚好我在大学时代，有一次坐电梯，有一位长辈跟我母亲的年纪差不多，一进电梯，刚好是我先进，她后进，我说：「你好，请问上几楼？」诸位朋友，你会这么问的举手？你在坐电梯，后面来的你会问他：「请问上几楼」。这个问候重不重要？重要。

我们好象觉得人生有很多很重要的事，但是不一定在做，有没有这个感觉？那怎么会这样？为什么重要的事没有排在前面来做？所以这个是我们要去思考的问题。因为人与人之间的距离都是在这点点滴滴当中慢慢拉远的。所以当这个问候的语，

在每一个人的口中都不出来的时候，这个社会慢慢走向什么？冷漠。所以爱的反面不是恨，而是冷漠。所以当我们在看到社会人情愈来愈淡薄的时候，我们要回想，我们自己是不是很懂得主动关怀别人，很懂得尽一分人情味。

所以社会的整个风气，绝对是每一个人的影响，所以中国话讲：「国家兴亡，匹夫有责」。所以所有的社会状况、社会风气都是每一个人形成的。所以当社会风气要好，绝对不是去怪别人，而是首先怎么样？从我们开始做起。诸位朋友，下一次我们坐电梯的时候，后面进来的人，我们都懂得先问他什么？「请问你上几楼？」所以假如今天大家回去都做了，今天高雄市的整个气氛会不会不一样？突然会有很多人觉得说，这个世界很温暖，都会露出灿烂的微笑。

所以我问了以后，她也很亲切，刚好跟我上的楼层是一样的。因为是长辈，我又主动跟她问好，自我介绍，我说：

「你好，我叫蔡礼旭」，她说：「你好，我叫丈母娘」。她跟我母亲年纪差不多，后来聊起来，她女儿跟我是同一届的高中同学，都是雄中的同学。不过在这件事当中，比较遗憾的是她女儿已经结婚了，不然就可以名副其实。所以从这件事给我很深刻的体会，有缘千里来相会。

所以诸位朋友，我们今天也是有缘千里来相会，所以希望透过今天的因缘，透过末学在这几年从事教育的一些经验，跟诸位做一个分享，做一个切磋。希望对于每一位朋友、每一个家庭能够有一些小小的帮助。

我在大学时候曾经听过一句话，给我的印象很深刻，这句话提到「人生最难的不是奋斗，而是抉择」，人生最难不是奋斗，是抉择，诸位朋友，你回想一下，你的人生曾经做过几个大的抉择？做对了跟做错了差多少？差很多！我们在什么时候需要抉择？哪一些方面需要抉择？比方说今天早上没有吃早餐的举手？都吃了，那恭喜大家。因为假如你饮食不正常，你抉择食物错误，可能我们就通向生病的路，癌症的路。所以择

食很重要。现在文明病多不多?很多!所以你要择食正确, 你的身体才会健康。

好, 再来你人生当中还有哪些抉择很重要?你们还没有醒过来是不是?这个不能怪大家, 因为我以前在教书的时候都会跟学生说:「你们要踊跃发言, 知道没有」?学生说:「知道」。后来我们自己去研习, 也坐在底下, 上面有老师教授在讲课, 教授说:「你们要踊跃发言」, 我们也是没讲话, 头都低低的。叫别人都很容易, 自己坐在底下又不讲话了。所以大人要教小孩一定要言行一致, 不然人家不服气的。所以当诸位有所体会, 问的问题你有所感受, 大家可以互相交流一下。

你觉得人生还有哪些抉择是影响甚大?择业(对对对), 终于讲出心声, 这样我才唱得下去。「择偶」, 再来, 「择事业、择友、择师」, 还有没有?读书选择科系, 那走人生的路了。其实我们去想, 大部分很多都是他的工作都跟他的科系不见得是一样的。那我常常会跟家长说, 我说:教孩子的礼貌的态度重要?还是从九十八分到一百分, 差两分重要?礼貌重要, 所以前者比后者重要, 这是你的抉择。好, 这是你思想的抉择, 那请问现在的家长是在做前者的工作?还是在做后者的工作?他现在是在教孩子做人做事?还是在教孩子赶快把分数再考高一点?后者。讲都觉得前者重要, 做起来?那孩子服不服气?不服, 言行怎么样?不一致。我们要好好观照自己有一些部分言语跟行为拉开了。

好, 当一个人言行不一致, 旁边的人服不服气?不服气。那现在孩子对我们服不服气?不服气, 有没有找到原因?有没有?所以你看在这个时代当中, 知识爆炸, 可能几年的时间, 整个地球所积累的知识就会倍增一倍。所以有太多的讯息到你的面前来, 你还要抉择哪一些是对的, 哪一些是错的。比方说现在都常讲, 孩子到青少年都会有什么现象?叛逆现象, 在大陆叫逆反现象, 好, 这正不正常?正常, 我们去翻过几千年的中国文化历史, 从来没有听到「逆反现象」这个词, 我们几十年的工夫就可以超过几千年的中国人, 把它产出新产品叫

叛逆现象。厉不厉害?厉害，改写历史，几千年创不出来的东西，我们创出来了。所以所有创出来的东西来自于思想观念才会有这种现象。

所以我们自己回想一下，由于这件事情，我还亲自去问我妈妈，说：妈，我有没有叛逆?害我妈妈想很久说：没有。我们自己很多人生的问题，你自己静静去思维，答案都会浮出来。所以，从小父亲言行一致，每天又为了家庭的生活这么努力在工作，所以父亲在我们眼里非常的崇高。我们对父亲都是敬畏的心，又敬又害怕。所以当我们对父母有敬畏之心，有没有可能叛逆?不可能。

所以现在的孩子为什么叛逆?因为没有敬畏之心，因为看到父母说一套、做一套，比方说，父母说：「你要好学，好好读书，赶快去看书」。结果你在那里看电视，然后那个孩子依依不舍，从沙发上爬起来慢慢走，头怎么样?继续看，说：「我数到三，你再不过去，我就家法伺候」。孩子迫于无奈走到楼梯口抱着那个墙壁柱子，还在那里看，你说：「最后通牒」，他才走上去。走上去的时候脑子里想什么?电视，你看，来给这个孩子掌声鼓励一下!你看孩子都是最老实的，不虚伪，马上答案就出来了。

所以当这个孩子坐在书桌前，他身体在书桌前，他的心在哪?在电视节目上。所以他服不服气?不服气，那不服气久了，那股怨气慢慢怎么样?凝聚，有没有?你们有没有感受到那个怨气在凝聚，假如都没有，那你太不敏感了。当那个怨气积到已经满出来的时候，刚刚好，孩子的身高又跟你一样高，拳头又比你大一点点，之后会发生什么事情?(叛逆)，原因在哪?父母没有身教。当父母有身教的时候，小孩从小就很尊敬他，很以他为榜样。所以现在是因为对父母没有恭敬心，然后外面的污染又很多，所以内外夹攻，兵败如山倒。所以现在我们要双脚先站稳，不可以再倒了，所以言行要一致才是正确的。

那我们来思考一下，让孩子好好学习一生重要的态度跟观念比较重要，可是家长却都一直在只逼孩子的成绩，往这条路走。这样的抉择对不对？(不对)，可是为什么这么多人一直推？为什么？因为抉择有一个前提，要有判断力，要有判断力，你才能够做对抉择。那判断力又来自于哪里？我们有没有判断力？现在有一句话叫「只要我喜欢，有什么不可以」，这句话严不严重？严重！你有没有告诉孩子，这个是错误的话？有，那这样是有教育敏感度。所以现在的孩子说「只要我喜欢，有什么不可以」，毁了自己，还毁了什么？毁了家庭。因为他做错抉择，搞出来的是谁帮他收拾？父母、亲人。

所以人现在为什么不能够判断正确？没有理智。所以诸位朋友，我们每天打开报纸，怵目惊心的案子很多，都是意气用事。那我们希望孩子理智，诸位朋友，我们理智了没有？我常常问家长，你希望你的孩子以后有什么样的人生？诸位朋友，也请教诸位，你希望你的孩子以后有什么人生？不要客气，幸福的人生，快乐的人生，好，来掌声鼓励，很好的答案。你幸福？你快乐？这位家长，你快乐吗？一半快乐，一半不快乐，我们这里是一半快乐，一半不快乐。

传到下一代变什么样子？所以，很多家长他都会回答：「其实我也不希望我的孩子能怎么样，我只希望他快乐就好」。听起来要求很低！但是要求不能太低，你给孩子定人生的目标，立定的志向，你不能一定志向把他定到这里，请问他会到哪里？更下去！所以你胸无大志，你的孩子绝对会沉下去，所以「取法乎上，得乎其中；取法乎中，得乎其下」，你取法乎下，了无所得。所以现在孩子，你没有给他远大的志向，然后每天在家里说：「妈，我好无聊」。然后等大学毕业了，坐在家里，你说：你为什么不去找个工作做？「干嘛要找工作」？没有志向、没有担当、没有责任感。所以这个都取决于我们为人父母怎么带孩子建立他正确的人生态度。所以当你希望你的孩子以后有什么样的人生，你首先要演出来。

有没有发现现在年轻人很怕结婚？有，原因在哪里？怕负责任，

因为看到也没有幸福的。所以有些父母刚好女儿到适婚年龄，女儿也快三十岁，就跟女儿说：你赶快结婚！她女儿回她一句话说：你都不幸福，还叫我结婚。她妈妈想一想说：对！然后停了三十秒说：反正你就是赶快结婚就对了。有没有这种情况？你推孩子去结婚，你推他去哪里？请问孩子有能力去经营婚姻了？为什么这些前置作业没有人做？然后把他推出去了。家长的问题解决了没有？保证更多。对！深谋远虑，当家长的人视野要宽阔，要长智慧，不然一个人累，累到最后，所有你的儿女人生都要很辛苦、很累。所以一个人的理智，一个人的智慧最重要。

有理智、有智慧，才会下对人生的抉择、判断。诸位朋友，你每天有半个小时到一个小时读书的举手？好，不多。人生在哪里看出智慧来？取舍轻重缓急。所以人生第一要事，开自己的智慧，建立自己的理智；你只要不建立理智，你会被你人生很多的抉择把你拖得累得半死。那很多事好象要讲得很白，人才会醒过来，俗话讲：「不见棺材不掉泪」。你们现在有没有这种感觉？好像旁边的朋友都劝不听，一定要到很难挽回了，才会突然觉得我怎么样？我错了！还会说「我错了」，还有救。

我们来深入思考一下，我们现在都把孩子往这个升学的路推，请问他出来以后人生就好了？我们都跟孩子讲：你就读书就好了，其它什么都不要管。你们怎么都知道？其它都不用管。反正你只要有一个好的大学，然后出来一定会有一个好的工作。这一句话成不成立？不成立！高学历高失业率。所以这一条路这样推到最后，可能孩子会回过头来问你：你不是说这样走以后人生就好过了？那我漂亮的老婆在哪里？我幸福的家在哪？他会很迷惑很迷惑。

当他心量很小的时候，出社会有没有人来帮助？没有！当他没有把礼貌学好，恭敬学好，当他踏出社会，其实不要说踏出社会，当他与同学与老师相交往的时候，他不只得不到别人的帮忙，还会无形当中因为失礼，还形成很多的阻力，有没

有?有。而他很有礼貌的时候，无形当中会增加很多的助力，很可能贵人就在他一个谦卑的态度当中出现。所以你多考两分，他的人生不会变;但是一个谦恭的态度，可能让他的人生立于不败之地，这是我很深刻的感受。

因为我到澳洲去学习，刚好《弟子规》上面有一句教诲，叫「事诸父，如事父;事诸兄，如事兄」。我学完之后深刻体会到，我们的父母很辛劳，很辛苦，要生育、养育、教育我们。那别人的父母也同样辛苦，别人的父母不只照顾孩子，他还对这个社会有所贡献，所以别人的父母也值得我们用心去尊敬。

所以那天回去，刚好我们住的寝室有八、九位男众，我就开始：这位朋友请问您是几年生的?结果假如他比我父亲还大，就跟他说：「谭伯伯，你好」，这个一鞠躬下去，当我抬起头来，什么事情发生了?这位长辈笑得合不拢嘴，你看那个嘴巴都跷起来，那个元宝掉下来会怎么样?接住。假如你嘴巴都这样往下跷，金元宝掉下来会怎么样?滑掉，所以微笑很重要。所以当我们跟长辈问好，他们非常欢喜，然后我们也很高兴。

因为当一个人他在做有德行的事，在做立身行道的事，他的快乐是从内而外发出来。这位谭伯伯就跟我讲，他说：飞机飞了几万里，还收了一个侄子。他很高兴。然后我又向旁边这位长者说：请问你是哪一年生的?比我爸爸小，我说：「吴叔叔，你好」，他也很高兴。突然有一位长者跑过来，他说：我也要!这位长者他姓卢，叫卢叔叔，我也是跟他说：卢叔叔，你好。后来才知道，这位长者是故意制造机会给我。

真正有智慧的人，他对社会，甚至于对文化的传承都有使命感。所以真有智慧、真有才华的人，念念想着怎么把他的东西传下去。那你的孩子能不能接到?靠什么?受教的态度，恭敬、礼貌才会有贵人相助。而现在很多家长觉得要让他学到才华，好象要准备一大批金钱，有没有?你看现在那学书法的，都说你来学三个月，保证你可以得名，比赛得名，这样的老

师要不要跟他学?不要。所以我们现在人有一个迷失，好象觉得钱是最重要的;而人生很多最重要的问题，钱都解决不了。所以我们必须静下来好好思考。

我因为跟这卢叔叔鞠了一个躬，隔天他找到我到客厅坐下来，他就开始把他人生几十年的社会经验跟积累的智慧跟我娓娓道来，足足讲了两个多小时。我在那个当下听完很激动。有一位长者，他没有任何目的，只想要成就你，所以那时候因为很激动，所以当场我只想做一个动作，哪一个动作?跪下来，你们怎么这么有经验?当场很感动，我突然间体会到为什么中国人这么重师道，老师的无私，老师念念成就你，那种恩德真是报不了。所以当场我双膝就跪下去了，这位长者因为年轻的时候学过柔道，所以动作特别灵活，马上给我一把就拉起来，他说：使不得!害我没有拜成。

所以从那一天开始只要上完课，这位卢叔叔他就会带着我，问我：今天的课上得怎么样?来，说一说。我就把我听的心得跟他做报告，讲完之后，卢叔叔就说：你看事情看得太浅，你看事情看得不够广，来，我讲给你听。这样足足听了两个多月，手牵手教，有没有花钱?没有花钱。而且回到台湾来，只要有空，我一定都去亲近他，去跟他学习;或者是在大陆的时候一有问题，长途电话打给他，他都会不厌其烦给我谆谆教诲。所以这一些态度影响孩子一生，一定要教。所以今天孩子假如不学到这些能力，纵使他有高的文凭，他出来，人生也会很难经营。

我最近也听到一个讯息，一些企业主动到「台中莲社」找人才，为什么到台中莲社找人才?因为那里长期都熏习中国的文化。所以企业家现在开始在思考，所有的员工哪一件事最重要?哪一点最重要?「品德」最重要。一九九五年，英国有一家银行叫「霸菱银行」，已经两百多年历史，因为新加坡一个期货员挪用公款太多，两百多年基业怎么样?毁于一旦。二00一年，全球第七大企业「安隆集团」，也因为两个主管在会计上动手脚，所以全球第七大安隆集团也宣布破产。每

一年的营业额是数千亿美金，也倒了。

所以西方的管理学本来最注重什么？注重，（人生会有很多变化球），本来是注重品质管

制[tqm]totalqualityofmanagement[tqm]所以他们都觉得我只要把东西做好了，我的企业就怎么样？就可以赚钱。由于最近这一、二十年发生这么多大的事件，他们从tqm开始思考，品质，产品品质不是最重要的，而是什麼？员工的德行、员工的素质才是最重要的。所以已经从tqm调到tem这个e是「ethics」全面伦理道德管理。所以未来连锁的大企业要的是什麼人才？有品德、有素质的人才。

所以未来的社会需要的是这样人才。那我们现在当父母的应该栽培孩子哪些能力？就是道德教育。假如我们现在就已经在扎孩子的道德教育的根，那你要不要担心他以后出社会找不到工作？会不会？不会，你要深谋远虑。不然你人生绝对会担心到什么时候？担心到要合起眼睛的那一刻还在担心。所以人要有远见，眼光要放远。所以当你现在的孩子就非常注重德行的教育，都能把《弟子规》落实在生活当中、学业当中，保证他的人生已经立于不败之地。所以闽南话说：「树头站得稳，不怕树尾受台风」，请问树头是什麼？根，根是什麼？德行。诸位家长，今天孩子的根不扎好，树长得愈大愈茂盛愈怎么样？愈危险，台风一刮连根拔起。这个台风就是现在整个社会的诱惑，名闻利养这些东西，多不多？多！所以他愈有发展，代表他愈危险的时候到了。中国话常讲：「祸福与共」、「祸福相倚」。所以孩子一生能够平平顺顺，就是要把根扎稳。根扎稳了，往后事业有成就。

再来，假如我们只重视孩子的学业，纵使他以后确实有一个稳定的工作，请问他的人生快乐了吗？请问他的人生美满了吗？不一定。除了事业以外，他还有哪些问题？与人相处，最重要的「家业」。夫妻能不能相处好？孩子能不能教育好？请问这些能力，他有大学文凭，他具备这些能力了吗？不一定！

甚至于几乎是没有学这些东西。所以那一天我讲课完，有位朋友拿了一封信给我，他说：蔡老师，你一定要把这封信跟大家讲。这是他一位朋友活生生的例子。他说「在一堂课上听老师提及孩子应该培养他做事的习惯，否则不能养成他对人、对事负责的态度，所以学生感慨至深。因为我有一位国中以及高中时代同班的同学，即为此一教训活生生的案例」。

诸位朋友，你的孩子每天都有做家事的举手？不多！没做家事会有什么影响？我们接着看，「希望未来老师在课堂上引述，让天下为人父母者作为殷鉴。同学为人相当客气，老实读书。她鲜少主动与人交谈，下课时间就是乖乖坐在座位上读书，她的成绩相当好」。这个孩子优不优秀？优秀，都不用拿棍子在旁边就乖乖读书，好不好？好！接着看「一路平顺，大学联考就很顺利考上师大英文系」，好不好？好，「第二类组前五个志愿」，很好。

「在她们夫妻争执的过程当中，她的父母常打电话给我」，父母打电话给他女儿的朋友干什么？「拜托！你跟我女儿讲几句，她可能听进去，问题就解决了」，有没有这种心态？好象很多人遇到问题的时候，往往都觉得只要找某一个人「来！跟我儿子谈一谈，他就变好了」。这种事情我常常遇到，他认为说：「蔡老师，你跟我儿子讲好不好？」、「蔡老师，你跟我妈妈讲好不好？」都没有找到真正的问题。「冰冻三尺，非一日之寒」，这个父子之间、亲人之间的沟通早就长期出状况。那么长期的状况，人们都想要多久把它解决掉？一下子就解决了。叫我拿出多少钱来去烧纸钱都没关系，只要烧完能解决就好了，没有理智！

所以他找他跟他女儿讲，「希望我能够对同学加以规劝，奈何同学总是一意孤行，不能纳谏；好几次她的父母打电话给我，跟我哭诉：我们让她从小不做任何家事，她从小到大也没有拖过一次地板。她的父亲每天中午都帮她送便当到学校，晚自习九点半结束，还去把她的脚踏车载回家。我们这么用心，她却这样回报我们。连她的父亲也哭得像个孩子般的说：我

这样子对她还不够好？」就是太好了！爱之足以害之。

现在教育孩子一个字，就是出在一个字，宠坏了，就是这个「宠」。所以孩子很多做事做人的能力都没有好好学习。

「这样的话，我听在耳里，感慨万千，却也不禁热泪盈眶」。这位同学为什么热泪盈眶？有时候我们看到旁边的人都快要掉到井里面去了，但是他又听你的话，想要往里面跳，你在旁边只能怎么样？摇摇头，感慨万千。「正如老师您所说的，爱孩子方向错了，全盘都错了，同学的父母至今仍不知错在哪里，只觉得自己实在很冤枉」。

为什么要念这一篇？因为没有实际的例子，你们可能都会觉得，「那是别人的女儿，跟我没关系」，这么优秀，读书都名列前茅，纵使有好的工作，请问不学会做人，她能把夫妻关系处好吗？她能把下一代教育好吗？所以一个人能否把人生这一步棋走好，不是走一步看一步。走一步看一步，绝对是举棋不定；而是你要先能看到第三十步、第五十步怎么走，这个方向目标抓对了，怎么走都不会偏颇太多。所以诸位家长，抉择孩子的人生，首先要从他的理智开始建立起。当他真正有理智的时候，他会不会选择配偶？会不会？会。那他假如没理智？那就麻烦了，因为俗话讲：男怕入错行，女怕嫁错郎。所以，因为他没有读过中国文化，所以就很难建立这样的理智。

你看我们《诗经》第一篇教导什么？「关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑」，《诗经》第一篇就告诉你追女朋友很重要！你看你们家长有没有教你孩子如何选择好的伴侣？都没教的话就险象环生，「关雎」就有教。我记得我在一个中学演讲，我说：窈窕是什么意思？他们说：身材姣好的女性。这个时代真的都变假的，假的都变真的，颠倒了。「窈窕」是有贤德的女性，品德好。所以找太太要先找好的品德，要贤良。结果现在的男人都找什么？漂亮的，所以都怎么样？

「天作孽犹可违，自作孽不可活」。所以怎么样抉择好的伴侣，这个也很重要。只要你的孩子从小有学《弟子规》，绝对可以找到一个好伴侣。我这么讲有没有夸张？一点都不夸张，

他只要注意一点，对照看看，《弟子规》她做到多少，假如有做到一半，你给她娶下去，绝对没有问题，他有判断能力了！那抉择朋友也是一样。所以当一个人的思想观念正确了，他的行为、他的抉择就会正确。

好，所以抉择当中最核心，也是最重要的是抉择观念，「择念」。诸位朋友，你现在的脑子里是什么观念？是什么观念？诸位朋友，你是炎黄子孙？是，怎么这么小声，你是炎黄子孙？是！大声也不代表就是。假如有一位年轻人，他已经二十五岁了，从小在美国长大，在美国接受教育，这一个年轻人，他的父母都是中国人，所以保证他的血统一定是中国血统。他的思想是什么？那是思想重要？还是血统重要？思想重要，对！思想是实质的，血统是外在的，因为只有思想才会影响他的人生。

诸位的思想是不是炎黄子孙的思想？诸位朋友，你是中国人？是。我们要重实质！到底我们现在的脑子里是炎黄子孙的思想？还是西方的功利思想？有一次我在秦皇岛讲课，我说：诸位朋友，你拿到一个很好吃的东西，第一个念头是什么？诸位朋友，你不要这么紧张！刚好前面有一个三十出头的男士，他没有想，他说：赶快吃下去。后面过没几排，差不多有一个四十来岁的妇女，她说：给孩子吃。坐在后排有一位六十几岁的长者，他说：给妈妈吃。谁有文化？给妈妈吃。但是学历最高的是最前面那一个！所以我都问小朋友说：大学毕业有没有文化？有！不孝父母有没有文化？没有。大学毕业不孝父母有没有文化？答不出来。文化跟学历不划上等号，文化跟做人处事划上等号。

在四、五十年前，甚至于再久一点，一、两百年前，你走在田间小路，看到一位农夫非常辛勤的耕作。你把他请过来，说：这一位朋友，您知不知道做人的根本是什么？他不用打草稿，他会马上跟你说：做人就要孝顺父母，要帮助兄弟，不然就不是人；对人要守信义，「凡出言，信为先」。他可以跟你讲十分钟、二十分钟，但是他却一个字也不认识。现在刚

好今天大学毕业典礼，我们到知名大学的校门口等一下，刚好他们出来了，你走过来说：这位同学我问你，你可不可以说一说做人的根本是什么？他会怎么回答？他说：「你怎么这么无聊，你为什么不问我，十大排行榜的歌曲是哪一条」？脑子装什么？所以时代不同了，进步还是退步？我们真正冷静下来思考，真正能冷静下来，才能下对人生下一个抉择。

有一位朋友他就说了，他说：蔡老师，你虽然觉得德行很重要，但是我们的物质确实进步了。这句话有没有道理？有！物质生活进步了，我反问他，我说：请问最重要的物质是什么？吃、穿，最重要的物质是什么？空气，空气好了吗？最重要的物质是地球。所有的生活环境最重要，请问地球进步了没有？退步得一塌糊涂。几十亿年才可以形成的地球，居然被我们这几十年的人类搞得科学家都要发出警告，再这样下去，一百年、两百年之后能不能住？不能。你看物质一直在退步，我们只看到眼前小小的利益。所以现在的人都短视近利，只求一时的享乐，明天怎么样？那明天的事，我不管。

几千年的中国人有没有这种态度？有没有？绝对没有。那为什么我们现在的脑袋里只管自己，不管后面？从哪里学来的？你不要说跟中国老祖宗，他们都会跳出来。老祖宗几千年的智慧都传下来了，念念为下一代，你们有没有想过？诸位朋友，全世界有四大古文明，四大古文明，现在只剩哪一国？中国。是不是四大古文明在神明面前，神明说：来，谁抽到哪一支好签，谁的文化就不用断掉。是不是这样？不是！决非偶然。不是老祖宗的用心，中国的文化不可能承传几千年，早就像其它的文明断掉了。

那我们再思考，为什么老祖宗他希望把智慧传承下来？这个都很重要，我们要善体祖宗的用心，善体父母的用心，你才会知恩报恩！很多人一生走了四、五十年，突然有一天喝了一点小酒，他会说：人生假如再让我重来一次，我一定不会犯以前那些过失。有没有？有。那人生能不能重来？不能。好，那这几十年的经验，又因为我们躺在土里面又埋掉了，所以世

世代代的子孙都必须自己重新摸索什么?人生的经验智慧，辛不辛苦?辛苦。

所以老祖宗知道，人生假如都要重头再来，那会走得相当艰辛。所以他希望用他们的智慧来成就后代的子孙，能够让他们有正确的人生，把人生经营得幸福美满。好，老祖宗这么替我们着想，结果我们把这些东西怎么样?丢到垃圾桶里面去了。当一个人全心全意为你着想，然后你却视而不见，那将是最折福的，最折自己的福分。所以因为这一百年的中国人，一百年左右的中国人把老祖宗的教诲丢掉了，所以中国人这一百年过得好不好?相当辛苦。我们再看看现在的家庭状况，父不父，子不子!所以老祖宗已经把东西给我们了，他已经对得起我们。我们不接受，那就有苦头要吃了，所以俗话说：「不听老人言，吃亏在眼前」。好，所以老祖宗很对得起我们，那我们也要对得起什么?后代子孙。

我常常说，从有人类的这几千年的历史，会被下一代骂得最惨的是哪一代?你们不认识?就是我们。下一代子孙大声呐喊：这是什么水?这是什么空气?这又是什么阳光?这又是什么土壤?这又是什么垃圾?垃圾观念。我们传给下一代什么人生思想、人生价值观?传了什么?现在结果有没有浮现出来了，有没有?传了什么?自我中心，这不是中国人的思想。中国人的思想「以仁爱为核心」，中国人的胸襟就像《礼运大同篇》讲的，「大道之行也，天下为公，人不独亲其亲，不独子其子」，这个是中国人的胸襟，中国人的思想。

所以现在大半的中国人已经不是中国人的思想，而是是什么?西方人的思想。你们看我们下一代，拿到好吃的东西，第一个念头是谁?自己。那不是很明显了!古代的人，当他拿到东西是先想到儿子，会被人家笑，觉得他没有见识，不知道给孩子做孝的榜样。好，「自我中心」，听起来你还会觉得满有学问的，有没有?现在我们读的很多都是外国翻译过来的书。大家都觉得外国的月亮比较圆，好象要念一点原文翻过来，很多名词，你一看根本不知道它啥意思，然后就觉得读起来

好象比较有成就感。其实这个「自我中心」讲白了是什么?就是自私自利!念头就会延伸出所有的行为。自私再提升变什么?竞争。竞争再提升?变斗争。斗争再提升?变战争，战争再提升?我们看到电线杆上面写的四个字，「末日到了」。

诸位朋友，现在家庭当中，社会当中，国与国之间上演的是什么戏?有没有看到?竞争、斗争，有没有每天在发生?末日发生了没有?快了，是吧!那不要让它发生，事在人为。根源在哪?思想。所以事情不复杂，你从根源找回来，事实上问题很简单。你一直看它竞争、看它斗争、看它战争，那里打转，你会觉得不可能解决，根源在思想。当所有人的思想从自私转成老祖宗的教诲，「转成仁慈之心」。我们看这个字会意字。全世界只有一种文字把智慧流露出来，哪一种文字?中国字，「除此一家，别无分号」，要好好爱惜，那你家开的。所以我们就是因为没有深入自己的文化，所以提不起自信心。

我们看现在一、二十岁的那些孩子，那崇洋、崇日崇到已经什么地步了，所以要让他真正能认知到自己文化的价值。当一个人是仁慈之心、仁爱之心，他就懂得互相帮助，再来，互相关爱，最后能够达到大同世界。就像夫子在《礼运大同篇》说到的，「鳏寡孤独废疾者皆有所养」，因为一个人的仁慈之心，他就会延伸到众人、众物上。好，所以问题只在一念之间，一念之差。请问我们现在灌输给、引导给孩子的是哪一念?关键!当这一个念抉择错了，孩子的人生，自己的人生全盘皆错。

所以我们现在看到，确确实实，每天在上演这一些戏，你看战争严不严重?很严重。非常多次的战争，都是美国发动起，而它所参与每一个战争，有没有和睦收场的?有没有?没有，都是愈弄愈糟愈复杂。我们来看看现在伊拉克问题解决了没有?美国每天要耗掉多少人力、物力、财力在那里?多少，不知道。要耗多久?不知道，这是看得到的。因为用权势、用武力去征讨别的国家，造成的结果，它的隐性的对手有多少?你不知道!美国现在隐性人算不算得出来?你去吃麦当劳跟他去

吃麦当劳一不一样?不一样!你在我们自己高雄吃麦当劳跟到美国，他可能进门的时候，还要有安全人员检查，所以光是美国每一天要耗在安全上的费用上的有多少?太多了。所以人、团体、国家都有一个迷思，好象觉得很多问题，钱可以解决。

所以在美国有一个测验，对于八千多个中学生做了问卷调查。八千多个，百分七十一的受访者曾经做过弊;百分之六十八的学生曾经打过人;百分之三十四的孩子曾经在商场里面偷过东西，这是三个统计数字。然后后面有一个题目是，「你觉得你的品德高尚?」结果是有百分之九十六的受访者，觉得他的品德高尚。诸位可能没听清楚，百分之七十一做过弊，百分之六十八打过人，百分之三十四偷过东西，结果测验最后结论，你觉得你品德高尚的占了百分之九十六，这是他们下一代的结果。

请问他们依循是谁的标准?谁最大?自己，好，下一代学得彻不彻底?彻底!只要我觉得不对的，我就怎么样?我就出兵打，所以上行下效。当下一代是只要我觉得对的，我就要;我觉得不对的，我就反抗。下一代的拳头会打到哪里去?打到哪?打到自己的长辈上去了，所以上行下就效。而美国它在二00二年，又把伦理道德的费用从两亿五千万美金调到七亿五千万，整整调了几倍?三倍，有没有用?要从根本才能解决问题。

所以其实我们也不能怪他们，要怪要怪我们，要怪中国人，因为这种正确的思维在中国文化里面，他们没有机会熏习，我们有机会。所以我们有责任把这些正确的做人态度向全世界怎么样?推广。因为假如美国人也有读过《弟子规》，他就不会这样做了。真的，你看《弟子规》有一句话写得多清楚，「势服人，心不然」，你看每天等着什么?打回去报仇，「势服人，心不然;理服人，方无言」，你看一句道理就解决国际纷争，干嘛不做?干嘛不学?有那么复杂?「理服人，方无言」。所以一个国家，一个文明，思维是根本。

中国人几千年来，没有对其他的民族国家，没有对其他国家

发动战争，几千年都没有。因为中国人觉得去打别人是什么？是很丢脸，以强欺弱，中国的「王天下」，这个「王天下」，这个「王」是要当榜样给人家看的。所以说唐朝强不强大？强！有没有打别人？你看其它的国家还封唐太宗叫什么？那个不是自己封的！那是邻近国家封的，叫「天可汗」，那就是天下的王。所以中国人的思想是不去侵犯别人。所以这都是思想问题。

很多人觉得地球炸了之后，叫末日到了，其实不然，当人假如生不如死，那就是末日到了。我们来想想，现在有哪些疾病急速攀升，癌症、忧郁症、躁郁症。忧郁症的根源在哪？都是人心问题。当他的孩子每天在外面不知道搞什么？他每天这样担心，早晚怎么样？出忧郁症。忧郁症是结果，真正的原因要找出来才有办法解决，不然医学再高明绝对跟不上人们的疾病，尤其是心病。

我在汕头的时候，刚好当地在教这个德行教育，有一个孩子学了一个多月，他们的老师安排，要他们上来分享一下一个多月学到什么？有一个孩子七岁，上来他就说，他说：我学了《弟子规》才知道做人原来要孝顺。这句话很有味道，做人怎么样？原来要孝顺！很多大人会觉得他应该知道，这个假设对不对？错。比方说他都那么大的大，都二、三十岁了，他应该晓得！这个应该不成立，因为没有人教。「人不学，不知义，人不学，不知道」，他不知道道义所在，他不知道做人的根本是什么？所以他说：原来要孝顺。这也给我们为人父母的、为人老师的一个非常好的提醒，一定要教。接着他又说：我还没有学《弟子规》以前，每天想着要如何谋害父母。

诸位朋友，你知道你的孩子在想什么？你知道你的孙子在想什么？愈讲愈恐怖。你知道你的孩子每天在说什么？在做什么？现在说得上、答得上来的家长，我看不会太多。这孩子为什么每天想着要谋害父母？这是结果。原因出在哪？你旁边不认识的陌生人，都不会伤害了，还要伤害谁？伤害父母，你看有多严重！父子要有亲，现在父子无亲，我们花太少时间陪孩子成

长，就不亲。除了没有陪他成长以外，又给他学一大堆东西，把他的生活排得怎么样？满满的。他每天忙得累得半死，这些怨言一点一滴在积累。答应他的事常常又黄牛，他慢慢那个怨气就愈来愈多。

在四川有一位初中生，有一天煮饭给他父亲吃，他父亲吃完以后就死了，家里太穷，所以也没有钱验尸，就草草埋了。过没有多久，他母亲吃了他煮的饭也死了，因为也没钱，所以也埋掉了。后来这个孩子去祭祀，很不耐烦，祭祀完了，马上把这个饭菜就倒在水沟里面去。他的婶婶一看，这孩子怎么对父母一点恭敬之心都没有，所以就有一点疙瘩。这个孩子又走过来，对他婶婶说，他说：我父母不是有买保险？他婶婶一听才突然警觉，赶快去报警。结果都是他亲手毒死父母。后来研究出来，原来他是为了保险费毒死父母，保险费只有一万人民币，相当于台币四万块，他拿这一笔保费去干嘛？他要买手机。

诸位家长、诸位朋友，我们要注意，一个人的思想、观念的态度就好象如逆水行舟，你没有教他对的，他一定怎么样？学错的。而中国老祖宗有交代一句话：重利轻义！重利就会轻义了，听起来很骇人听闻，我们在台湾有没有发生过？好多年前就发生过了。我记得那时候印象很深，他找了几个同学把他父母都杀了。父母很有钱，为什么杀他父母？他要一台车，父母不给，联合同学把他父母都杀了。当他到法院去的时候，他两个姐姐在底下一直掉眼泪，结果记者拍他、问他话，他还怒目相向破口大骂，连一点忏悔之意都没有。当我们的下一代是这样，什么到了？末日才是真正到了。所以教育重要！教育重要。

当我们把这些案例再把它抓回来，抓回来一看，为什么为了了一辆车把父母杀了？为了欲望，欲是深渊，不见底！孩子为什么现在欲望这么高？孩子现在为什么这么追求虚荣？诸位家长，谁教出来的？要从因上下手，我们的未来才会慢慢幸福美满，听到这里好象一点幸福美满的感觉都没有。所以「觉者畏因，

迷者畏果」，觉悟的人找什么?原因;迷惑的人，每天在那里怕那个结果，怕孩子叛逆，怕孩子变不好，但是没有从因上解决。所以转一个念，开始从这里来教导，从仁爱的态度来教导。

我们来回想一下，几十年前，当一个家庭在那里晒谷子，旁边的邻居会怎么样?一起来帮忙，人心淳厚。现在呢?还帮什么忙，那个大楼里面的楼梯有没有人扫?我一位长者他住在那一栋大楼，他说有一个老师前面没扫，他跟他敲门，说：这位老师，你可不可以前面这里扫一扫?这位老师说：你为什么不对面的也扫。第一个念头是什么?是先顾左右而言他，现在孩子这种能力高不高?高，跟谁学的?你看!叫他扫自己家前面的，他说：那你为什么不叫他扫?我这位长辈跟他说：隔壁是租给人家的，这个是你家。所以人现在假如念念自私，人与人的距离愈来愈远，连住在对面都老死不相往来，那种日子会好过?难怪癌症愈来愈多。癌症的因在哪?情绪，人愈来愈冷漠，那个很难受的，自作自受。

所以你看几十年前，大家一起帮忙，你们家娶媳妇，大家怎么样?一起来;你们家搓汤圆，那家也一起来，那种社会多好，互助、互爱。卢叔叔说，他当初要去当兵的时候，那个村里面所有那些长辈都来送，有的眼泪都掉下来了，好象自己的儿子要去一样，这些影像都印在一个人心中。互爱才能够大同世界。从念头开始规划孩子，规划下一代的人生，所以现在都讲生涯规划。所以生涯规划首重什么?首重思想，这是根源，其它的规划是枝末。

我们来看看，中西方对于孩子的教育，对孩子一生的规划不同，不相同。西方，小孩子小时候叫天堂，中年叫战场，晚年叫坟墓。我们来看看，天堂、战场、老年。小时候要个性发展，他想干什么，可以的话，尽量给他干，这样对不对?「人之初，性本善，性相近，习相远，苟不教，性乃迁」。当对他的坏习惯没有去对治，马上这些坏习惯就会愈来愈厉害。当他养成习惯了，你要再把它扭正过来，就怎么样?非常

困难。所以从小都顺着他。

而中国人常提醒，一个人四个习性不能染，「骄、奢、淫、逸」。我们举一个来说，奢侈，你从小孩子要什么给他什么，很像天堂，但是当这个消费态度养成了，由俭入奢易，由奢入俭就难，入俭就难。我们现在来看看，很多人大学都还没有毕业，信用卡刷掉多少张？这里刷完再去办，刷了好多张，消费的欲望怎么样？很高！他都还没有出社会，他都还没有工作，他的社会信用已经怎么样？已经在消耗了。所以他这么高的消费形态，等他到了出社会开始赚钱，他已经是负债了。所以当他这个花钱的习惯，假如没有改掉，他将成为一辈子都是物质的奴隶。为了这些物质享受，他必须要拚了命的赚钱，努力。

所以外国人很多人是一辈子都是负债，还没开始赚钱，就已经都消费掉了，所以这个欲望一开是止不住。所以他一辈子就必须不能停下来，因为每个月要扣什么？贷款，对，他一停下来，他的房子就被收掉了，车子也会被收掉，所以每天拼命赚钱。到了老年呢？国家养他们，有养老院，看起来是很好，请问这些养老院的基金从哪里来？花谁的钱？后代的金钱。我们看到的是美好的景象，往后这些后代都要承担这些债务，所以后代子孙也会骂，都被你们享光了。

诸位朋友，中国的老祖宗有没有可能做出这样的行为？都是想着能够留什么智慧、什么财富给下一代。虽然有养老院可以住，但是精神生活匮乏，所以一个人老的时候能真正好命，不在他有多少物质享受，最重要要有天伦之乐，不然那内心会非常苦。在这个养老院里面，可能今天说：「二十七号走了」，过两天「八十一号走了」，不知道晚上作梦还会梦到自己也走了，有没有可能？每天是坐吃等死。突然儿子来了，他会兴奋得不得了，告诉旁边的人说：「我儿子还没把我忘记，这一年还有来」，所以当人的晚年是这样子的话，那是很凄凉的。

所以我们应该走的，是从小让孩子积福，不要花掉，再来造福，晚年享福。晚年能享的福才是真正的福，年轻的时候享福很麻烦，所以为什么说：「少年得志大不幸」。年轻一享福，都会觉得我的事业成功，谁的功劳？自己，父母的都忘了，提拔的人都忘了。所以一花完，众叛亲离，很多。所以福能够在晚年享，那最保障。

我们现在思考一下，现在人晚年享不享福？有一句话很难听，但是也很实在，叫「不得好死」，你看现在骂人的话都好象变真的。我们思考一下，我记得我小时候，二、三十年前，还会听到某一个人睡觉，某一个长者睡觉，结果就走了，没病。现在三、五年还没听到一个睡觉走的，都是什么？病死，死前都还要动刀动枪，动一大堆刑具，很难有无疾而终。所以中国人说五福临门，其中有一个就叫善终。而疾病的根源都在心，万法还是由心，所以现在人的心都很苦，才会有这么多奇奇怪怪的病。当人心都很苦，你有的钱再多，那都是骗别人的。就好象一间房子，外面擦得漂漂亮亮，里面钢柱都没有，只有两支撑在那里，很怕风一吹怎么样？垮了，倒下来了。所以怎么样让人生能够经营得好，小时候要让他积福。

福怎么积？「福田靠心耕」，福田心耕，当孩子内心非常善良，他已经在积自己人生的福分。有一个孩子两岁，刚好来上《弟子规》，上完第一天回去，他的母亲跟他问，她说：今天上了什么？他说：孝顺父母。铿锵有力。第二次他去上完回来，因为我们在上课当中，一开始会跟学生讲，你上个礼拜在家里做了什么孝顺的事情，请每一个人上来分享。其实每一个人上来分享的时候，也在训练他讲话。你注意看，现在的孩子在底下都叽哩呱啦的，真正叫他站上来都怎么样？摸来摸去的一大堆，讲话要教！所以这个孩子看到其它的同学、其它的大哥哥都有帮妈妈端洗脚水的、盛饭的、洗碗的，他听了以后，相观而善，会学习、会模仿。所以回去他话也没讲，赶快去端一杯水给父母喝，就开始落实。

这个孩子几岁？两岁。诸位朋友，这个孩子在修身，修身者有

没有齐家?有没有?有他的爸爸说,两岁就会倒茶给父母喝。那我?我对父母怎么样?那输给我儿子,那多丢脸。所以他会影响他的家庭,他会让父母汗颜,所以他齐家。再来,他有没有治国?有没有?当一个人是真心修身,他的影响力自然会齐家、治国、平天下,只要你是真心的。所以他这个例子,我已经走遍大江南北都把他讲出来,这一个事例还讲到东南亚三国,过几天要讲到澳洲去。齐家、治国、平天下。

为什么现在无法治国平天下?为什么无法齐家?因为好的榜样太少了。真正好的榜样多的时候,会把人心的本善怎么样?唤醒!「人之初,性本善」。社会的乱,不是人不善良,是好榜样的带动力量不够,就一直往下拉了。所以诸位朋友,这个孩子两岁心地善良在积福。所以很多人说,一个人的人生,前面二十年没什么贡献,后面二十年没什么贡献,所以就这二十岁到六十岁可以贡献。但是假如孩子从小就是接受圣贤教诲,他的生命从什么时候就开始发光了,几岁?两岁。

还有一个孩子是,刚好我有一个朋友,他的孩子没有教好,所以他很遗憾。因为那个时候还没有学圣贤、没有学《弟子规》,所以当他听完,说:我知道问题出在哪?所以他每次到外面去,他手上包包里面都会放什么?《弟子规》。所以刚好有一次他去剪头发,剪到一半,他说:这位女士,你刚好怀孕,胎教很重要。就开始跟他谈《弟子规》,谈完之后,把带子还有书都送给她。结果后来生出来了,这位理发师就跟我朋友讲,他说:这个孩子每次假如有一点吵闹,我只要把《弟子规》放下去,他就不吵了。所以你看胎教。假如这个孩子生出来,第一句话是说:弟子规,圣人训。那他从小就可以弘扬中国文化,赶快培养这样的人。所以他的生命从什么时候开始?从小就有价值。这样的态度的孩子,他到学校是同学的好榜样。

我们有一次带六、七个孩子,都六岁多,走在路上(你们一定会被这个景象吓到),六个孩子争先恐后捡垃圾,当他捡到的时候很高兴,就一路这样捡过来。刚好迎面而来很多中学生,

左边一支雪糕，右边拿着咸酥鸡，正准备边吃边丢，突然抬头一看，一群孩子在那里捡垃圾，突然本来这个动作是要丢下去，刚好止在半空中，然后这位中学生就跟他其它的同学说：人家这么小就在捡，我们别丢了！用广东话讲。结果这些孩子只有一个广东人，等他们回到教室，这个广东的小朋友抬头挺胸，他说：我告诉你们，刚刚这些大哥哥说什么，他们说因为看到我们在捡，所以他们不丢了。其它同学听了怎么样？很高兴，他们觉得他们的行为跟这个社会是息息相关。

所以孩子从小的定位就是我要帮助家庭，我要影响社会，念念为众生、为众人，他的福田一直在耕耘。好，当他有这样的基础，他一出社会绝对不是只有看到他自己的薪水，他懂得取之社会，用之社会，所以尽力造福，晚年享福。

再来，当他是从小接受圣贤教诲，请问他的晚年会不会说后面六十岁以后不算？会不会？不会，绝对愈老愈值钱，愈老愈有智慧。当一个人有智慧的时候，就会让更多的人来跟他学习。所以他的生命会到哪里？我的老师释净空教授，今年八十岁了，走到哪都是受到当地人民的欢迎，纵使到了印尼，到了其它的国度也是如此。所以有智慧的人，他这一生都会发挥价值。好，而且他的价值会到什么时候？无限延伸。诸位朋友，范仲淹死了没有？死了没？（诸位请配合一下），范仲淹已经死了八百多年了，但是他的行为还一直在影响世世代代的读书人，精神不灭！甚至于影响到八百多年后的我。

所以我记得我在高中读过那么多书，有两次突然觉得眼前放光明，第一句话是读到孔明的「出师表」，他提到「鞠躬尽瘁」，我本来快睡着了，突然惊醒，对这句话非常的有感受，不过闪了差不多三十秒又下去了。没有把孔明的「忠」告诉我们！我记得曾经看那个《三国演义》，很好看，看唐国强演孔明，看到我是痛哭流涕。他已经病入膏肓了，还在那里要把他的智慧传下去。这个士兵端饭过来，「丞相，吃一点」！孔明都没吃。后来我看完，我就想说假如有过去生，我一定那个端饭的士兵，不然我为什么会哭成这样，我能感同身

受。另外一句话就是读到「岳阳楼记」，听到那句「先天下之忧而忧，后天下之乐而乐」，突然又闪了三十秒，接着又暗下去。诸位朋友，你的光明不要再暗下去，你孩子的光明也不要再暗下去，一个人用真诚所做的事，可以超越时空。

所以我到了海南，刚好海口有一位名臣叫海瑞，「海瑞罢官」听过没有？明朝一个忠臣。我一进他的墓园，第一次看到两句话很震撼，「粉身碎骨全不顾，只留清白在人间」，那种海瑞的清廉真的是让当时的人民对他就像再世父母一样看待。后来我就开始看整个海瑞的一生，突然看到一幕是海瑞家的门口，写着两行字，「居庙堂之高则忧其民，处江湖之远则忧其君」，谁的名言？范仲淹。所以范仲淹直接影响到谁？海瑞！范仲淹的行为不知道影响了多少的后代中国人。所以要让人的一生不朽，最重要的要建立他正确对人、对人生的态度。所以当我们从小就是让孩子学习圣贤的教诲，他的一生将会非常有价值。

诸位家长，你选择怎样的人生自己走？你选择怎样的人生让你的下一代去经营？所以人生最难的不是奋斗，而是抉择。我从学习中国文化以来，也短短五、六年的时间，人生确实发生相当相当大的变化。所以这往后两天的课，我们掌握中国文化的纲领，「伦常大道」来学习，就是五伦关系：父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信。我们明天的重点在父子关系，如何把孩子教好。

在学习以前，我们要很注意一些态度，所谓「先入为主」。所以教育里面一定要掌握「慎于始」的观念，慎于一开始。相同的，学习东西慎于一开始，所以学习贵在立志，要能立定志向，你的学习才会扎实。你不能说：反正很无聊，我就翻翻经典！这样学不到东西。我们在海口很多的老师，他都不是学校老师，都来自各行各业，但是因为一开始来学习，他就抱持着「为往圣继绝学，为万世开太平」的态度。所以学了三、四个月都开始回故乡去教书。教了三个多月，又随我们到一些地区去演讲，已经坐在讲台上当讲师，所以为什么

会有这么快的成长?原因就在立志。

所以诸位朋友，我们后面两天的学习，你的目标在哪?立志做什么?要继往开来，要对得起祖宗，要对得起后代子孙，这是做人的本分!要立志做好父母，立志做好儿女，要当孝子;要立志在社会是一个好公民，在民族是一个好的后代子孙，在公司里面是所有同事的什么?好模范。我们从这里，让中国文化脸上贴金，从这里开始立志起。

再来「学贵力行」，学习贵在要做，所以我们谈的每个道理，学完之后不能打包，要怎么样?做。我记得我第一次到深圳跟一群孩子讲课，我一进去我跟他们说：今天老师讲《弟子规》。那些孩子马上说：「老师，我们都背过了，我们都会了」，头抬得很高。我突然问他们，我们读经就是要做一个有道德之人，诸位小朋友，你们看这个「道」字会意字，右边一个「首」，左边一个「辵」，这个「辵」部代表实践，所以什么样的人是有道德的人?首先能够做到的人是有道德的人。诸位小朋友，《弟子规》哪一条你做到了?第一句「父母呼，应勿缓」，都还没做到!所以本来头抬得高，突然头抬得低。所以当孩子一开始接触学问，假如不是力行的态度，那就麻烦，他会愈学愈傲慢，《弟子规》后面讲：「不力行，但学文，长浮华，成何人」，所以这个要特别谨慎。

所以当天回去，那位孩子在他的日记上写了一句话，「蔡老师今天跟我们上《弟子规》，蔡老师说《弟子规》是拿来做的，而不是只有拿来背」。孩子能把它写在日记本上，代表他的印象深刻，会记一辈子。另外一个小女孩隔天在他父母房门口站着，父母一走出来，她鞠了一个躬，「爸爸、妈妈早上好，昨天睡得好吗?」她父母吓了一跳，马上跟幼儿园打电话，「昨天发生什么事了?」有教就会。当你儿子、女儿跟你鞠躬，你可不能跟他摸摸头，「女儿，你今天发烧了是不是?」要亲师好好的合作，孩子才能够循规蹈矩。所以学贵力行。我们自己学就是要做;引导孩子也是告诉他，学问就是要做到才是真实学问。

再来，学习的次序也很重要。学习的次序，到底学习圣贤经典要怎么学？这个次序在《三字经》之中。所以在这个时代学习，你不能听某一个人讲，你要「依法不依人」。所以《三字经》说：「为学者，必有初」，一个人读书必定有开始下手处。「小学终，至四书」，请问《小学》是什么书？《小学》是宋朝朱熹夫子编的，专门教孩子怎么样做人，怎么样对待长辈，怎么样洒扫应对进退。而因为那是宋朝的书，离我们现在已经很长，很多的文章文字，我们不见得能全看得懂。所以在清朝李毓秀夫子掌握了《小学》里面所有重要的纲领，抓住了，然后依据孔老夫子在《论语·学而第一》的一段话，「弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文」，根据这七个纲领编出来《弟子规》。

这七个纲领抓到了，又涵盖所有朱熹朱夫子所编《小学》的重点，是一本最好落实中国文化，最好入门的经典。我们往后两天的课也会提到这一本经典的重要性。好，今天我们的课就先上到这个地方，谢谢大家。

幸福人生培训心得体会篇四

第一段：引入幸福人生弟子规的背景和意义（200字）

幸福人生弟子规是由中国教育家许国璋先生提出的一套行为准则，旨在培养学生优秀的品德和道德修养。这套规则包含了对待他人、自我约束、学习方法等方面的要求，帮助学生培养良好的行为习惯和奋发向上的精神。在如今竞争激烈的社会中，这套规则对于我们实现幸福人生的追求至关重要。

第二段：学会感恩和关爱他人（250字）

幸福人生弟子规教会了我们感恩和关爱他人的重要性。在生活中，我们常常会受到父母、老师、朋友等人的帮助和关怀，但我们却很少对他们表示感谢。通过学习弟子规，我们意识到要时刻感恩他人的善意。同时，弟子规还教会了我们如何

关心他人的需求，主动帮助他人。正是这种关怀和付出让我们的人际关系更加融洽，也让我们的内心感到无比的幸福和满足。

第三段：自我约束和养成良好的习惯（250字）

幸福人生弟子规要求我们自我约束和养成良好的习惯。我们都有很多的欲望和冲动，但如果我们不能自我控制，很容易走上错误的道路。通过学习弟子规，我们明白了自律的重要性。例如，在学习上，我们要制定良好的学习计划，并且严格按照计划执行，保持良好的学习习惯。在生活中，我们要养成卫生、守时、友善待人等良好的习惯。通过自我约束，我们能够更好地掌控自己的生活，从而实现幸福的人生。

第四段：追求卓越和积极向上的精神（250字）

幸福人生弟子规鼓励我们追求卓越和积极向上的精神。在学习上，我们要树立高远目标，不断提高自己的学习水平。在工作中，我们要勇于迎接挑战，勇于创新，不断进取。在人生的各个方面，我们要积极向上地对待生活，勇于面对困难和挫折。只有不断追求进步和超越自我，我们才能拥有幸福的人生。

第五段：总结幸福人生弟子规对个人成长的重要影响（250字）

通过学习和实践幸福人生弟子规，我深刻体会到它对个人成长和幸福人生的重要影响。它不仅教会我们感恩、关爱，养成良好的习惯，还鼓励我们追求卓越和积极向上的精神。只有通过这些规则的指引，我们才能够成为一个有责任感、有担当的人，实现自己的人生价值。因此，我们在学习弟子规的同时，要将这些规则内化为自己的行为准则，付诸实践，不断完善自己。只有这样，我们才能够真正拥有幸福的人生。

幸福人生培训心得体会篇五

德育教育重在点滴渗透，同时，又为了不耽误原有的教学进度，又进行了德育教育。听到的是孩子吟诵《弟子规》的琅琅的读书声。《弟子规》中的内容是来要求自己的言行。处处为孩子做表率。“凡是人，皆须爱”只要充满爱那个孩子不可爱。所以作为家长教育孩子要有耐心，爱心和细心，对待孩子要少讽刺和轻视，多一份尊重和宽容，少说伤害孩子的话，多说关怀的话，少用命令和批评的话，多用商量和鼓励的话。

中国传统文化“贵在力行”《弟子规》不是背出来的，是做出来的，我们要在日常生活的小事中落实《弟子规》。想要教好《弟子规》就要善于抓住机会教育，尤其是在孩子犯错时更是机会的教育点。比如见到孩子读书时心神恍惚，到处张望时，我会提醒孩子“读书法，有三到，心眼口，信皆要”；当孩子讲粗口时，我也会教育他们“奸巧语，秽污词，市井气，切戒之”；当孩子有了不良行为习惯，如坐姿站姿和走姿不文雅时，我也会教他要有礼节，做到“步从容，立端正”《弟子规》贵在“学以致用”，我们不要照搬，要活学活用，唯我所用。

《弟子规》教学已开展一学期了，作为我们家长，我们不是在教授《弟子规》，而是和孩子一起学习《弟子规》。这是一个从感性到理性的过程，也是一个不断提高自我修养和思想升华的过程。在这个过程中，我充分感受到了中国传统文化的魅力，我将和我的孩子不断提高思想修养和道德修养。

幸福人生培训心得体会篇六

《弟子规》这本书是依据先师孔子的教诲而编成的生活规范。

弟子规，圣人训。首孝弟，次谨信。泛爱众，而亲人。有余力，则学文。这24个字的意思是：首先在日常生活中，要做

到孝顺父母，友爱兄弟姐妹。其次在一切日常生活言语行为中要小心谨慎，要讲信用。和大众相处时要平等博爱，并且亲近有仁德的人，如果做了这些之后，还有精力就应该好好地学习“六艺”等其他有益的学问。

在《弟子规》里，我对“首孝弟”的感受最深。一个孩子从小不知道如何孝顺父母，尊师长，长大后又怎么会尊重人，关心人，同情人呢？在学校少先大队部组织开展的家庭好孩子“四个一”活动，要求我们“每天一句温馨问候，一杯浓浓的热茶，”来孝顺父母和长辈，从而形成一种浓厚的家庭亲情。

幸福人生培训心得体会篇七

第一段：幸福人生的构建是一项长期的修行。

幸福人生是每个人的追求，而弟子规作为一本古代儿童教育的经典著作，对于培养幸福人生的态度和行为具有重要意义。在修行的道路上，我们需要不断地学习、实践和总结，逐渐形成一套符合自己特点的生活准则。在这个过程中，弟子规成为了我们的良师益友，指引着我们朝着幸福人生迈进。

第二段：真诚待人，建立良好的人际关系。

弟子规中强调了真诚待人的重要性，我们要用真心去对待每一个人。在与人交往中，我们常常会遇到各种各样的问题和挑战，真诚待人可以为我们树立良好的人际形象，建立真实、信任的人际关系。通过分享、倾听，我从他人的故事中不断汲取养分，提升了自己的人际沟通能力，并且在实践中发现，真诚待人不仅给予了对方安慰和帮助，更为我自己带来了无尽的快乐与满足。

第三段：守时守信，培养自律与责任感。

弟子规中强调了守时守信的重要性，教导人们学会自律和具备责任感。在现代社会中，时间就是金钱，准时完成任务和信守承诺是一个人职业和生活的基本素养。通过坚守守时守信的原则，我逐步培养了自己的自律意识和责任感，养成了按时出勤、按时完成任务的习惯，这使得我在工作和生活中能够有效地管理时间、提高效率，从而带来了更多的成就和满足感。

第四段：谦虚谨慎，不断完善自己。

弟子规中谆谆教导谦虚谨慎的品质，提醒我们不要自负和骄傲。在实践中，我不断反思和完善自己，谦虚地接受他人的批评和建议。谦虚使我能够正确看待自己，不被自大蒙蔽双眼；谨慎使我能够慎重行事，避免不必要的失误。同时，谦虚谨慎也帮助我保持了对自己不断学习和成长的热忱，使我能够在工作和生活中不断取得进步。

第五段：感恩知足，享受幸福人生。

弟子规中提到感恩知足的重要性，通过感恩与体验知足的心态，我发现了幸福人生的真谛。感恩让我珍惜拥有的一切，无论是家人的关爱、朋友的陪伴，还是生活中的点滴幸福；知足让我看到了生活中的美好与快乐，不再追求无限的物质欲望。通过感恩知足，我发现自己的世界被填满了幸福与满足，成为了一个真正幸福的人。

总结：

幸福人生是每个人的理想目标，而弟子规作为一本古代经典著作，对于培养幸福人生的态度和行为具有引导作用。通过真诚待人、守时守信、谦虚谨慎、感恩知足等弟子规中的教导，我逐渐转化了自己的品质和态度，走上了幸福人生的道路。通过持之以恒的修行，我深刻体会到幸福人生的建设是一项长期的修行。只有坚持不懈地实践，我们才能在岁月的

积淀中不断成长和进步，享受到真正幸福的人生。

幸福人生培训心得体会篇八

幸福是每个人都向往的，而如何才能过上幸福的人生，是一个古老而又深刻的话题。幸福人生弟子规是一本可以为人们指引人生道路的经典之作。通过学习和实践，我深深体会到了这本书的价值与意义。

第二段：修身篇

幸福人生的基石是修身，只有通过内心的修养与自律，才能使我们的内心达到和谐与平衡。在幸福人生弟子规中，有关于修身的规章，如“每于一事，先斟酌三思而后行”等，这些规章要求我们在做任何事情之前，要进行深思熟虑。在我生活中，我坚持遵守这些规章，不仅使我在做事情时更加认真和审慎，也让我在与人交往时更加稳健与谨慎。通过修身，我感受到了内心的平静与从容，这是幸福的源泉。

第三段：齐家篇

家庭是幸福的有力支撑，在幸福人生弟子规的齐家篇中，强调了家庭的重要性。例如，“家和万事兴”，这句至理名言告诉我们，在家庭中，和睦与和谐是最宝贵的。在我的家庭中，我学会了倾听与体贴，学会了尊重他人的意见与感受。经过长期的实践，我发现，当家庭成员之间的关系融洽时，家庭的温暖与幸福感也就自然而然地增加了。

第四段：治国篇

一个国家的幸福与稳定离不开良好的治理与法制。在幸福人生弟子规中，治国篇向我们阐述了一个人如何成为一个有德有才的领导者。例如，“君子以练习自己而临人”，这句箴言告诉我们，一个优秀的领导者首先要注重自身修养与素质

提升。通过学习幸福人生弟子规，我明白了一个领导者要以身作则，要有吸引力和号召力，要用自己的优秀去影响他人，这样才能够有效地治理一个国家，并为人们谋福祉。

第五段：处世篇

在现实社会中，人际关系错综复杂，如何与人相处成为了人们追求幸福的关键。幸福人生弟子规的处世篇给予了我们很多宝贵的知识与智慧。例如，“谦恭有礼，和蔼可亲”，这句箴言告诉我们，在与他人交往时要以谦逊、礼貌和善良为原则。在我的生活中，我始终坚持谦逊待人，尊重他人，积极展现自己的优点。这样的处世原则使我在与人交往中更加融洽和谐，也让我感受到了幸福的氛围。

结尾段：

通过对幸福人生弟子规的学习和实践，我认识到了幸福不是建立在外在的物质享受之上，而是来自于内心的平静与和谐，来自于对他人的关爱与尊重。只有通过修身、齐家、治国和处世，我们才能够真正地过上幸福的人生。幸福人生弟子规为我提供了一套完善的指导方针，帮助我树立正确的人生价值观，因此，我将继续关注并学习这本经典之作，不断完善自己，追求更加幸福的人生。