

幸福

- 自卑 >> 自信
- 封闭 >> 开朗
- 犹豫 >> 果敢
- 悲观 >> 乐观
- 厌学 >> 乐学
- 压力 >> 动力
- 烦恼 >> 幸福
- 症状 >> 能力
- 抑郁 >> 功用
- 焦虑 >> 贯通
- 恐惧 >> 效能
- 强迫 >> 通畅之路径

Internal
Cause
Psychology

推手

——
内因心理学

管奎令 著

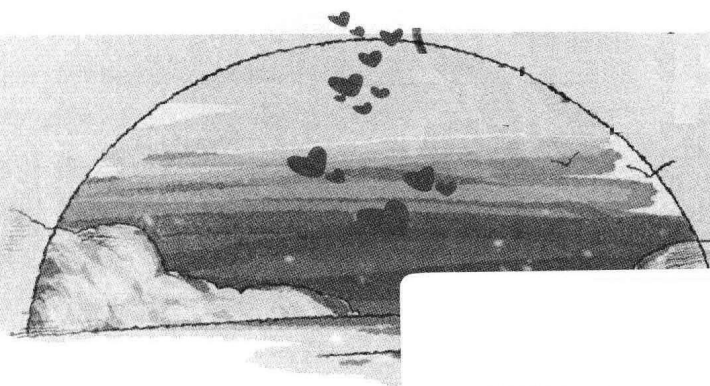
山东人民出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

幸福推手

——
内因心理学

管奎令
著

Internal
Cause
Psychology



山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福推手：内因心理学 / 管奎令著. — 济南：
山东人民出版社，2013.3
ISBN 978-7-209-07156-7

I. ①幸… II. ①管… III. ①情绪-心理学-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 47125 号

责任编辑：常纪栋

幸福推手——内因心理学

管奎令 著

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址：济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编：250001

网 址：<http://www.sd-book.com.cn>

发行部：(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东省东营市新华印刷厂印装

规 格 16 开(169mm×239mm)

印 张 14.75

字 数 260 千字

版 次 2013 年 3 月第 1 版

印 次 2013 年 3 月第 1 次

ISBN 978-7-209-07156-7

定 价 30.00 元

如有质量问题，请与印刷单位调换。电话：(0546)6441693

序

本书面世之前，中国人还没有自己的系统心理学理论。五千年的文明精髓中，有许多心理学思想，其结构和框架博大精深，古代圣人直接告诉我们结论，至于这样的结论是如何得来的，怎么能够证实或证伪它，如何操作并应用于生活，古人并没有给我们指明方法或路径。找到适合中国人心理特点的理论和技術，是国内心理学界同仁们共同的使命和责任。与西方心理科学结合才会有出路，在心理学本土化的建构和创新上，笔者是较早的开拓者和践行者，有幸发现并论证其中的一些门道，在此与世人分享，倍感宽慰和幸福。

西方科学心理学诞生至今，已经走过了一百三十三年的历程，在解决人类的烦恼和障碍等方面取得了不小的建树和成就，但是，到今天它并没有完全成熟起来。究其原因，是西方文化有其弊端，对立统一哲学观上的局限、将意志列为心理范畴而不是行为范畴等心理学分类上的偏差，使其步入了瓶颈期；找到统一的研究范式，任重而道远，各流派的对立与互不认同，已经成为其发展的路障；情绪的生产、变化机制和原理，尚未找到，如何与世界各民族的文化融合与匹配，悬而未决。

用中国古文化以及心理学思想的结构去统领西方心理学，或许就是新出路和新转机，用天人合一的一分法在世观取代物质世界和精神世界对立统一的二分法哲学观，用彼我论即交互作用的成因论更新或升级决定论、特质论、本能论、经验论、似本能论、主体论以及解构论，用中庸之道的方法论替代辩证法，是不错的解决方案，是一条中西合璧的路径。内外兼修的天人合一解决了人与自然和谐的问题，交互作用的彼我论则能准确地揭示人类在宇宙间的定位以及行为和心理的成因，君子修为方式的中庸之道则是实现天人合一的通道。它们都是内因心理学要传承和发展的血脉和支柱，是外因通过内因起作用的深层原理和路径。

众所周知，心理学不像物理学等其他科学那样找到了所有同仁都认可的统一研究范式，决定论用动物实验的方法，精神分析用临床个案的方法，似本能论用观察成功人士的方法，认知心理学用模拟电脑的方法，社会建构主义用颠覆文化的方法。西方心理学这些范式都不是以现实生活中的寻常人为研究对象的方法，而是由研究者对研究对象实施操控行为，刺激、本能、似本能或能动性等因素都是外因，被试没有办法选择或控制，是我被改变。

内因心理学采用了参历者践验的方法，是以活生生的人为研究对象，由其自己掌握并实施具体的理论和技术，通过完善选择和控制等整体修为方式来达到成事的目的，并由此带动整个人状态的改变或提升，多去做有用功，生产乐福，少去做无用功，减少忧扰，真正做到我的忧乐我做主，参历者可以选择和控制的因素才是内因，是我要改变。

消极心理学试图揭开普世的烦恼与障碍的谜底，积极心理学要解决人类的健康、幸福和快乐问题，内因心理学将其合并起来为研究对象，由关注问题产生的环境或本能等外因，转移到研究参历者怎样去修为的内因，将外因如何通过内因起作用列为研究重点，也就是说环境和本能通过参历者的修为水平起作用为内因心理学的研究主线。所以内因心理学不是西方心理学的简单修补，而是一次彻底的更新和换代，也是中国文化和西方文化的交融与融合，更是中西合璧后的一次发展或创新，是完整版的中国人自己的心理学理论和技术体系。在中国，它虽然史无前例，但一定会后有来者。

2002年成立乐为心理研究所之初，笔者原本打算用四年左右的时间完成内因心理学理论和生克疗法技术的研究和建构工作。但到2006年年底，以及此后的四五年间，几次写作都没有能深入进去。从表面上看是笔者的惰性在起作用，实则是因为还有许多深层的奥秘，自己还没有钻研透彻，有许多表层的关联问题，自己还没有搞明白。一直到十年之后的2012年，本书的写作则完全是瓜熟蒂落、水到渠成。

有的同仁知道我在搞这个课题，一直怀疑它的可行性，但我自己一直坚定而执着，锲而不舍地研发着，并在心理学临床上使用和检验着，我渐渐地发现它确实确实给求助者们带来了方法上的帮助和天翻地覆的改变，包括婚恋情感上的、人际关系上的、压力情绪管理上的、厌学乐

学成长上的，神经症以及恶劣心境上的，也有习性转化上的，这说明它已经成熟了！我从内心为求助者感到高兴的同时，也感受到了自己的用处和价值。今天本书的面世，并不需要证明什么，只希望它能给更多的人带来行之有效的帮助。

外因心理学主要研究特质、本能、环境以及自由意志和主体能动性对行为的影响，这是前循环，对心理只起间接作用，而行为出发后的不同效用——后行为，以及后意识，却没有被察觉和关注；内因心理学主要研究不同的行为模式，后行为的不同效用，怎样直接生产不同情绪和认知等后意识，它就是修为的力量，是后循环。后循环才是心理的生产机制和原理，并为人类多生产乐福、少生产忧扰提供了具体的操作流程，这是内因心理学的重要成就之一，前循环产生行为，后循环生产心理。

内因心理学之所以能够解决这个难题，是因为它不像西方心理学把注意力放在环境与本能、受动与施动、传统与现代、现代与后现代之间的对立与相互否定上，而是把着眼点放在了欲、德、道和势由内而外等核心要素的认识、利用、把握与合一上，它们都是参历者可以运用的着力点，它们才是成事或败事的关键。这就为如何选择和怎样控制提供了操作空间和舞台，为参历者如何践验提供了可行且具体的中庸之道。

内因心理学还把五常和五毒引入心理学，它们是儒家和佛家文明的精髓，为世人找到了健康和不健康的人格框架，并理清了与各种情绪之间的关系，它的意义不仅局限于心理学，还涉及文化融合。书中还引入和整合了道家、法家等诸子百家的思想，希望为中国文化走向世界起到抛砖引玉的作用，更希望寻常百姓因此而受用。

让人们远离烦恼和障碍，走近快乐和幸福，最核心的要素是如何从幼年、童年和少年起建构积极乐观的性格，或将成型的消极悲观个性转化为积极乐观性格。内因心理学挑战这一学术难题，并取得了成功，被之者和恶之者转化为从之者、好之者和乐之者已经有了很多成功的案例，下一步就是将其推而广之，惠及更多的人。

一直以来，心理学只能通过心理医生、心理咨询师、心理治疗师等专业人士的帮助来服务寻常百姓。心理学好像是一门高深且有些难懂的学问，有同仁执着于目前科学水平难以测量其有无的潜意识并把它当真理，更有甚者回溯至前世，也有人和初学者误把催眠和 NLP 当成了心理

学，将想象和臆断当真，这些现象不可避免地给心理学蒙上了一层神秘色彩。内因心理学的出现解决了心理学如何直接服务于老百姓工作与生活的难题，无论你是公务员、老板、管理者、企业员工、打工仔、学者、心理咨询师、教师、家长和学生，还是追求健康、幸福和快乐的人，不需要借助任何外力，活学活用它，就能够独立地在大浪中学会游泳。助您远离烦恼和障碍，走近快乐和幸福，使其成为身边的幸福推手。

管奎令

2012年12月31日草于青岛

目 录

序	001
第一章 心道概述	001
第一节 天人合一论	001
第二节 中庸之道论	006
第三节 外因心理学	013
第四节 内因心理学	027
第二章 性格建构	031
第一节 外因心理学的人格结构论	031
第二节 诸子百家的性格结构假说	034
第三节 内因心理学的幸福性格论	036
第三章 交互作用	042
第一节 交互作用论的由来	042
第二节 交互作用论的架构	043
第三节 交互作用论的本质	045
第四节 交互作用论的原理	046
第五节 交互作用论的功用	048
第四章 行为产生	050
第一节 外因心理学的行为产生理论	050

第二节 内因心理学的行为产生理论	053
第五章 心理生产	055
第一节 心理生产于行为或后行为	055
第二节 认知的生产与智商的开发	059
第三节 情绪的生产与情商的培育	063
第六章 正负择控	073
第一节 意志类型	075
第二节 做人格调	079
第三节 做事风格	089
第四节 负性择控	104
第五节 正性择控	107
第七章 性情蜕变	111
第一节 情胜疗法	111
第二节 生克疗法	112
第三节 习性转化	119
第四节 此在践验	125
第八章 忧扰解化	143
第一节 释忧解扰	143
第二节 答疑解惑	146
跋	226

第一章 心道概述

第一节 天人合一论

什么是天人合一？天人合一是中国人的在世观，它是中国古代政治哲学思想的核心，是中国古代社会现象自然而然的反映。天人合一思想最早起源于春秋战国时期，《易经》：“与天地参”强调三才之道，将天、地、人并立起来，并将人放在中心地位，这就说明人的作用之重要性。天人合一思想的概念最早是由庄子阐述的，《庄子·达生》：“天地者，万物之父母也。”道出世间的万物都是天和地的子孙。《礼记·中庸》：“诚者，天之道也，诚之者，人之道也。”说明与天道保持合一就是人道。后来汉代思想家、阴阳家董仲舒则明确提出“天人之际，合而为一”，并发展为在世体系，进而由此构建了中华传统文化体系。北宋张载正式明确提出“天人合一”说法，并将其发展为哲学观。明朝的王守仁进一步发展为“知行合一”。季羨林先生对其解释为：天，是指大自然；人，就是人类；合，就是互相理解，结成友谊。

天人合一是中国哲学的基本精神，也是中国哲学不同于西方哲学的最显著的特征。敬天即所以爱人，爱民即所以尊天。所谓天人合一，包含了天定胜人与人定胜天两种观念之间的关系，不偏于天定胜人，也不偏于人定胜天。与西方哲学做比较，中国哲学的归趋是人与天合，而西方哲学的归趋是人与天分。所以，中国哲学用人生观察宇宙，使人与天合而为一，天行健，君子以自强不息，以天道贯通人事，正性命以明道德、修身之原，先天而天弗违，后天而奉天时。

在儒家看来，天是道德观念和原则的本原，人具有天赋的道德原则，

这种天人合一乃是一种自然的，但不自觉的合一。但人类后天受到各种名利、欲望的蒙蔽，不能发现自己心中的道德法则。人类修行的目的，便是去除外界欲望的蒙蔽，“求其放心”，达到一种自觉地履行道德法则的境界，这就是孔子所说的“七十从心所欲而不逾矩”。

在禅宗看来，人性本来就是佛性，只缘迷于世俗的观念、欲望而不自觉，一旦觉悟到这些观念、欲望都不是真实的，真如本性自然显现，也就达到了最后成佛的境界，因此，他们提出“凡夫即佛，烦恼即菩提”。真正达到觉悟后的境界是什么呢？禅宗语录有言：“悟得来，担柴挑水，皆是妙道。”“禅便如这老牛，渴来喝水，饥来吃草。”

在道家看来，天是自然，人是自然的一部分。因此《庄子》：“有人，天也；有天，亦天也。”天人本是合一的。但人制定了各种典章制度、道德规范，使人丧失了原来的自然本性，变得与自然不协调。人类行为的目的，便是“绝圣弃智”，打碎这些加于人身上的藩篱，将人性解放出来，重新复归于自然，达到一种“万物与我为一”的精神境界。

当代国学大师季羨林认为：“‘天人合一’是中国哲学史上一个重要命题，解释纷纭，莫衷一是。钱老说：‘我曾说天人合一论，是中国文化对人类最大的贡献。’我的补充明确地说，‘天人合一’就是人与大自然要合一，要和平共处，不要讲征服与被征服。”

总之，天人合一思想是中华民族五千年来的思想核心与精神实质。它首先指出了人与自然的辩证统一关系；其次表明人类生生不息、则天、希天、求天、同天的完美主义和进取精神；第三，体现了中华民族的世界观、价值观的思维模式的全面性和自新性。合，就是互相理解，结成友谊。西方人总是企图以高度发展的科学技术征服自然掠夺自然，而东方先哲却告诫我们，人类只是天地万物中的一个部分，人与自然是息息相通的一体。比如中国人重团圆，以享受天伦之乐为人生之大喜，不像西方人那么讲求自我，有独立和冒险精神。

天人合一思想蕴涵了事物的矛盾变化以及反应进程与指向的观察工具、思维模式等价值和成就体系。天与人各代表了万物矛盾间的两个方面，即内与外、大与小、静与动、进与退、动力与阻力、被动与主动、思想与物质等要素。我们用天和人代表万事万物中的矛盾，其主要原因是，如无人，一切矛盾运动均无法觉察；如无天，一切矛盾运动均失去产生的载体。唯有人可以运用万物的矛盾，唯有天可以给人运用矛盾的资源！总之，以

天与人作为宇宙万物矛盾运动的代表，才能最透彻地表现天地变迁的原貌和功用。天人合一的根本表述：天与人是世间万物矛盾中最核心最本质的一对矛盾，天代表物质环境，人代表调适物质资源的思想主体，合是矛盾间的形式转化，一是矛盾相生相依的根本属性。（以上完全是前辈对天人合一的解读）

与西方二分法的世界观认为物质世界与精神世界、作用与反作用是对立的关系不同的是，中国哲学一分法的天人合一的世界观认为：宇宙间最大的系统是道，道下面有三才：天道、地道和人造。天有天之道，天之道乃“始万物”；地有地之道，地之道在于“生万物”；人不仅有人之道，而且人之道的作用就在于“成万物”。再具体地讲：天道是阴阳之道，是指时间和空间上的变换规律；地道是刚柔之道，是指地球上的无机物和有机物（植物和动物）以及人的躯体上的组构机制；人造是仁义之道，是指人类的知、情、意和行等方面的取向和共通模式及其子系统（如图1.1所示）。

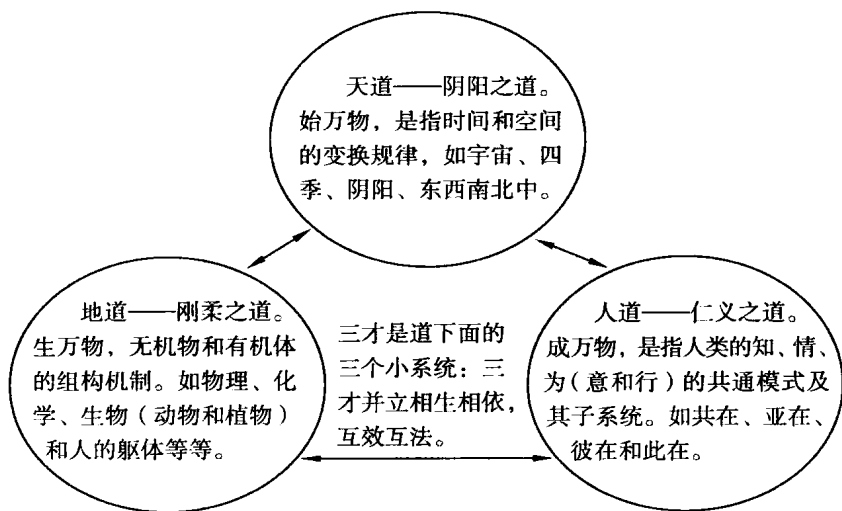


图 1.1

天地人三才虽各有其道，但又是相互对应、相互联系的，这不仅是一种“同与应”的关系，而且是一种内在的生成关系和实现手段，天地之道是生成原则——理，人之道是实现法则——礼，三者缺一不可。三才之间并非决定和被决定的关系，而是正如《道德经》所言“人法地，地法天，天法道，道法自然”的相互借鉴与平等协作的关系，三才之间相生相依、互效互法。道才是万物之母，是贯穿三才之间的主线，犹如《道德经》所

说“执大象，天下往”一样，也就是说谁掌握了道和势（大象就是道和势的比喻或合称），谁才能够拥有主导性，所以人在宇宙间的地位最重要，人能发现道，人能整合各种势，也就是说“天时不如地利，地利不如人和”。

（以上在前辈的基础上部分加入了内因心理学的理解，下面则完全是内因心理学创始人管奎令对天人合一的拙见和创新）

通俗地讲，天人合一就是人类不与自然、团体不与自然和社会、个体不与集体和社会、个体不与互动对象拧着来，是合作和妥协的艺术，是共同繁荣和发展的处世观。当自己处于劣势的时候，就需要学会怎样妥协才能够保全自己；势均力敌的时候，要学会价值和利益分配上的和谐共赢；当自己足够强大之时，要考虑怎样做才能够更好地引领弱势一方进入双方或多方的长远可持续发展轨道。简而言之，天人合一就是人道与天道、地道一致，此在与事在相匹配。内因心理学试着用遇欲行合一的方式来解决这一大的哲学难题。

何谓遇欲行合一？遇是指参历者所遇到的情况，即情境因素，简称境遇；欲是指参历者的基因和体需转化而来的前行方向或具体目标，是建立在体需基础上的求和爱；行是指参历者的行动，包括做人和做事；欲和行合称“为”，也称“行为”。欲行合一是指参历者的内在目标和行动的同—性，两者相悖则是人内心纠结的原因；遇为合一是指参历者内在欲行与外在所遇到的情况即环境因素的同一性，两者相悖则是参历者不适应的根源；把内在统一起来，再与外在统一起来，就是遇欲行合一，它是成事和乐福深层的原理和通道，否则就会败事甚至陷入忧扰。参历者的择控做到内在与外部的事在在时机上协动、在方向上协调、在力量上协作、在节奏上协同，就能实现遇欲行合一。尽管真正做到这一点很难。中庸之道为达成或实现它，提供了更科学更实用的修为方法，是否接近中庸之道则通过正负择控模式表现出来。正负择控通过起着协合作用和耗散作用或者察悟作用和障迷作用对自身和事在形成影响，而对事在的影响程度体现着各种作用的不同水平（详见第五章“心理生产”）。

内因心理学创始人管奎令把与参历者互动的对象称为存在，参历者也称此在或己在，内因心理学有关存在的基本概念有：物在（把属于天道、地道的实物存在称为物在）；共在（把人类文化的共通模式称为共在）；亚在（把互动中亚文化的模式称为亚在）；此在或己在（把互动中参历者的需、知、情、意、行等方面的存在称为此在或己在）；彼在（把此在的互动

对象的需、知、情、意、行等方面的存在称为彼在)；事在(把此在与彼在、物在、共在或亚在交互作用中事情的运行称为事在)。事在是天道、地道和人道交互作用所形成的事情发展的态势，它既非客观也非主观，是“主观”和“客观”的合体，以此在(也称参历者)的出现为前提。

遇是指所遇，所遇包括域遇和此在的基因、体相，域遇是指参历者在其生活环境中所遇到的一切资源和阻碍，包括物在、共在、亚在和彼在，域遇和此在的基因、体相等等都是此在的遇。欲是指参历者在体需的张驱或驱动下所拟定的目标、诉求、愿望、欲望、期待和动机等等，也称所欲。行是指参历者使用固有的方式进行做人和做事的历程或步骤，以及固化下来的模式，也称出行，它既指整体的模式，也指具体的行动、活动或运动。“欲与行”合称为“为”，欲行是欲和行的结合体，就是为，也称为行动、出行或作为。遇欲行合一又可以叫作遇为合一。如何达成遇为合一呢？执中庸之道，归遇为合一，此在与事在的合一。用西方人的表达也就是理想(此在)与现实(事在)相匹配。

《老子》云：“道生之，德畜之，物形之，势成之。”道是指事情的组构机制和通达路径，道生万物。“道生一，一生二，二生三，三生万物。”德是指事情的外显结构和品格取向，万物没有了德，就没有了骨架，就会失去灵魂；物是指事情的基本元素和形体构件，万物都有形体，物只是万物形体的基础组构部件而已；势是指事情的发展趋向和交互作用力对比，势是物、道和德的运动形式和轨迹，势决定着事情的成败。万物的发展趋势是内在的，有时也有人为了助力和阻力影响它，它们的共同运动就是势，所以，成事未必是因为优秀，而是因为合势了。优秀是自己的事儿，合势是具体事件甚至社会整合性的运作。人是社会化的动物，所以人是无法离开社会整合而成事的。世间万物或事在的构成与道、德、物以及势四维因素密不可分，它们缺一不可。四维元素中，物和道不带有个体或群体的倾向性，而德和势却带有极强的个体或群体倾向性，它们共同构成其完整结构或整体性，它是辩证的、立体的、全方位的，所以它是一个体识认知。

物质世界和精神世界二分法，其本质是一种平面思维，也称为面识认知。按照二分法的观点，世界要么是物质的，要么是意识的。那么请问：规律是物质的，还是意识的？时间和空间是物质的，还是意识的？势是物质的，还是意识的？物质决定意识论，石头是物质的，人的感情是意识的，难道说石头决定人的感情吗？对于此在而言，彼在是客观的，此在是主观

的，难道说彼在决定此在吗？如果说彼在和此在都是意识的，谁决定谁呢？在二分法里找不到合乎事理的解释，更无法找到科学的真理性的答案。所以，二分法没有一分法科学。内因心理学持有并使用一分法的哲学观。

第二节 中庸之道论

中庸之道，是君子为人处世之道，是儒家主张的人或人类的修行法宝。由孔子提倡、子思阐发，旨在提高人的基本道德、精神修养，最终达到天人合一、太平和合的神圣境界。中庸之道的理论基础或落脚点是天人合一，《中庸》始于“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”是圣人所要达到的最高境界——天人合一。天人合一的天是善良美好的天，天人合一的人是像善良美好的天那样善良美好的人，天人合一就是人们自觉修养所达到像美好善良的天一样，造福于人类和自然的理想境界。实现它们的一整套理论与方法就是中庸之道。

一、古人对中庸之道的释义

天道与人道合一

天道就是诚，人道就是追求诚。《中庸》说：“诚者，天之道也。诚之者，人之道也。诚者，不勉而中，不思而得，从容中道，圣人也。诚之者，择善而固执之者也。”《中庸》说：“或生而知之，或学而知之，或困而知之，及其知之，一也。或安而行之，或利而行之，或勉强而行之，及其成功，一也。”

可以说，生而知之、安而行之的是圣人；学而知之、利而行之的是贤人；困而知之、勉强而行之的是凡人。不论是圣人、贤人，还是凡人，都能达到至诚、至善的“及其知之，一也”“及其成功，一也”的天人合一境界。唯困而不学者不能致天人合一之境界也。

所以天人合一并非高不可及的，任何人只要去学，按照自然和社会法则行事，都能够抵达天人合一的境界，其关键或生成手段就是“执之”并“行之”。执之是明确目标，行之是实际行动。

天性与人性合一

天道与人道合一的目的就是要将天性与人性合一。天性是至善、至诚、

至仁、至真的，那人性也应该是至善、至诚、至仁、至真的。只有使人性达到了那至善、至诚、至仁、至真的天性，才能称得上真正意义上的天人合一，才能创制天下的大纲，建立天下的大本，才能通晓天地化育万物的道理，才能达到中庸之道。

理性与情感合一

中庸之道的天人合一还表现在理性与情感的合一。人们的喜怒哀乐是人的自然属性，是情感的表现，为了追求与天道、天性合一的至诚、至善、至仁、至真的人性，需要对情感加以约束和限制，所以《中庸》说：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和”，只有“致中和”才能天人合一（“天地位焉，万物育焉”）。

鬼神与圣人合一

中庸之道的天人合一还包括鬼神与圣人合一。《中庸》第二十九章云：“故君子之道，本诸身，征诸庶民；考诸三王而不谬，建诸天地而不悖，质诸鬼神而无疑，知天也；百世以俟圣人而不惑，知人也。是故君子动而世为天下道，行而世为天下法，言而世为天下则。”质证于鬼神没有疑问，就算是懂得认识了天；等到百代以后圣人出来也不会有疑问，就算是认识了人。说明中庸之道的天人合一中的天包括鬼神，人则包括圣人。真正意义上的天人合一含有圣人合一。鬼神是天地和祖先的总称。所以古人的天的要领里也包含了死人（祖先）的成分，天字本身就是大人站在天下，头顶蓝天。

外在与内在合一

中庸之道的天人合一还包括外在内在合一。《中庸》第二十五章云：“诚者，自成也；而道，自道也。诚者，物之终始，不诚无物。是故君子诚之为贵。诚者非自成己而已也，所在成物也。成己，仁也；成物，知也。性之德也。合外内之道也。故时措之宜也。”合外内之道，即外内合一，外内合天诚。所以中庸之道的天人合一，又合一于诚。这种外内合一又可以视为品德意识与品德行为的合一，或者说成己与成物的合一，或者说是知与行的合一。

“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。”言简意赅地揭示了中庸之道这一主题思想的核心是自我教育。“天命之谓性”是指人的自然禀赋是天性。“率性之谓道”是说人们顺着自然本性行事是道，“修道之谓教”是说自我教育就是按照人道原则去进行修治。

“道也者，不可须臾离也，可离非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微。故君子慎其独也。”自我教育贯穿于人一生之中，人们一刻也离不开自我教育。要将自我教育贯穿于人生的全部过程，就需要有一种强有力的自我约束、自我监督的精神。这种精神就叫做慎独。也就是说，在自己一人独处的情况下，别人看不到自己的行为、听不见自己的言语，自己也能谨慎地进行内心的自我反省、自我约束、自我监督。

“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。”揭示了自我教育、自我约束、自我监督的目标。中和是自我价值的实现，致中和是社会价值的体现。

中庸之道的理论基础是天人合一。通常人们讲天人合一主要是从哲学上讲，大都从《孟子》的“尽其心者，知其性也；知其性，则知天矣”（《尽心上》）讲起，而忽略中庸之道的天人合一，更忽视了天人合一的真实含义。天人合一的真实含义是合一于至诚、至善，达到“致中和，天地位焉，万物育焉”、“唯天下至诚，为能尽其性。能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣”的境界。“与天地参”是天人合一。这才是《中庸》天人合一的真实含义。

《中庸》是主张内中，外和的。《中庸》引用了大段孔子的话论述中庸，归纳起来有时中、中正、中和三种。时中就是因时变化以求其中，孟子赞扬孔子“圣之时也”即此意；中正，一是认识要客观，二是思不出其位，君君臣臣父父子子，正名，是讲秩序之正；中和则是一个外在的和谐状态，《中庸》之道，也可以说是中和之道，不过，中、和有主次，中是内，是本，是体；和是外，是末，是表，没有中，便没有和。

中庸之道绝非简单的不偏不倚的调和之道，孔子主张宽猛相济。把中庸之道运用于修己治人，具体地说就是所谓三达德、五达道、九达经等。

五达道

五达道主要是运用中庸之道调节五种人际关系。这五种基本人际关系是君臣、父子、夫妻、兄弟以及朋友的交往，将君臣关系视为上下关系，这五种人际关系就是天下通行的人际关系。

三达德

调节这些人际关系靠什么？靠人们内心的品德和智慧，因而就有了三