

强大内心的自我修行课

王阳明：

开创儒学新天地的鼻祖

影响中国人数百年的思想巨匠

具有世界影响力的伟大哲学家

郭春光 | 编著

王阳明 的心理策略

聪明处世的“心学”秘法

想掌控世界，先掌控自己的心。

知行合一，王阳明教你处世谋略

有志气有格局，“心学”宗师教你“仁爱诚孝”的真义。

● ● ●
谛听前人的启示，
感受智慧的力量，
王阳明的心理策略，
教会你洞彻生命的真谛。

● ● ●
人生如棋，
处处危机，
跟随王阳明学会做
内心强大的自己。

中国纺织出版社

强大内心的自我修行课

王阳明：
开创儒学新天地的鼻祖
影响中国人数百年的思想巨匠
具有世界影响力的伟大哲学家

郭春光 | 编著

王阳明 的心理策略

聪明处世的“心学”秘法

想掌控世界，先掌控自己的心。

知行合一，王阳明教你处世谋略

有志气有格局，“心学”宗师教你“仁爱诚孝”的真义。

● 谛听前人的启示，
感受智慧的力量，
王阳明的心理策略，
教会你洞彻生命的真谛。

● 人生如棋，
处处危机，
跟随王阳明学会做
内心强大的自己。

中国纺织出版社

内 容 提 要

自古以来，潜修身心，成为人们永恒的追求。为什么圣人受人敬仰？因为圣人总是注重修心，他们知行完备、至德至善，往往成为凡夫俗子的言行标准。

本书分为上下两篇，分别从做人、做事两方面来探讨王阳明的心学智慧，不管是修炼身心，还是实践做事，都可以从中获益。勿忘初心、知行合一，当你真正阅读完此书，会使你寻找到久违的心灵处方，助你赢得幸福的人生。

图书在版编目（CIP）数据

王阳明的心理策略 / 郭春光编著. —北京：中国纺织出版社，2016. 11

ISBN 978-7-5180-2855-9

I. ①王… II. ①郭… III. ①王守仁（1472-1528）—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第193132号

策划编辑：闫 星 责任编辑：李伟楠 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

北京通天印刷有限责任有司印刷 各地新华书店经销

2016年11月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15.5

字数：213千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前 言

明代文学家徐渭说：“王羲之‘以书掩其人’，王守仁则‘以人掩其书’。”这里的王守仁，即心学集大成者——王阳明。据说，“守仁”二字取自“知及之，仁不能守之，虽得之，必失之”。后来全身心潜修心学的王阳明，正如他的名字这般，用毕生精力守住“仁义”，为后世留下了诸多心学智慧。

致良知是王阳明心学的重要内容之一，“无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物”，在王阳明看来，良知是心之根本，无善无恶没有私心物欲的初心，只有当人们产生意念活动的时候，心才有了善恶之分。所有的学问、修养，总结而来，就是为善去恶，以良知为标准，按照自己内心的良知去行动。在这里，心不但是万事万物的最高主宰，更是世间最普遍的伦理道德原则。

知是行之始，行是知之成，“知行合一”亦是王阳明极具代表性的论断之一。知是行的开始，行是知的完成：圣人的学问只有一个功夫，知和行不可以分开看作两样事情。当人们内心产生想法的时候，就应该积极去实践，只有这样才能做到“知行合一”。当然，如果在行的过程中，出现了一些问题，则要反省、不断总结，从而找出解决问题的方法。

实际上，不管是王阳明的“致良知”学说，还是“知行合一”，甚至是“心本论”、“王门教育观”，这些深奥而卓越的论断，当之无愧成为现代人的心灵导师。万物皆在于心，心中有意念，并非存在于世，而需要将意念化作行动，对本心进行作用，这才是王阳明心学的深刻内涵。

本书结合王阳明生平事迹及哲学著作《传习录》，从心理学的角度，探讨做人做事的方法，汲取王阳明的心学思想，融会贯通于现代生活之中，赋予其现代心理学的深远意义。不妥之处，还望指正。读王阳明，不仅仅修炼自己、完善自己，更在于修心。勿忘初心，方得始终。当本心犹在，又何担心世间烦扰之事呢？

编著者

2016年1月

目 录

Contents

上篇 做人——欲修身，先修心

第 1 章 心宽，路自宽	002
欲修其身，先正其心	002
不忘初心，方得始终	004
乐天知命，故不忧	007
不疾不徐，闲适自然	009
把心放空，以纳万物	011
大道至简，向心而生	014
第 2 章 世界无界，心容则容	017
有起有伏，有进必然有退	017
以退为进，忍让是门真功夫	019
宽仁之心，有容乃大	021
忍辱负重，终苦尽甘来	024
容人之过，方能得人之心	026
持之以恒，厚积薄发	028

第3章	心理自修，自知而后知人	031
	知己知人，方知未来	031
	发挥自我潜能，开悟人生	033
	正确认识自己，确立人生定位	036
	收敛光芒，善于发现自己的不足之处	038
	小卒过河胜似车，别轻视任何一个人	041
	以他人之长比己之短	043
第4章	直面自我，赢得人生	046
	克制自我，才能征服自我	046
	跨越障碍，成就自我	048
	修养身心，克服弱点	051
	逆境之中，保持积极的情绪	053
	心无所恃，随遇而安	055
	学会弯腰，才能更好地抬头	058
第5章	自我素质培养，修心根本在于心	061
	感知文艺，陶冶心性	061
	保持学习的习惯，内心更为满足	063
	抛开杂念，用心学习	065
	学以致用，它将成就你的一生	067
	博闻强识，历练身心	069
	有一种态度叫“心上学”	071

第6章 赤子之心，至诚之道	075
真诚之心，金石为开	075
做最好的自己就是保持本真	078
至诚本色，不可雕琢	080
以诚实之心做诚信之人	083
以诚相待，以信相交	085
工于心诚而非心机	087
第7章 禅修净悟，心安则达	090
好心态决定好人生	090
心定身安，不动则不烦	092
心境淡然，泰然处之	094
心静才能不浮躁	097
淡定从容，切勿大悲大喜	099
人生没有输赢，贵在内心居安	101
第8章 静坐常思己过，闲时莫论人非	104
抵制弱点，不断优化自身	104
朝过夕改，君子与之	107
关注自己，莫论人非	109
见贤思齐，反躬自省	111
自我归零，在奋进中完善自我	113
意识到自己的无知，是有知的开始	115

下篇 做事——知行合一，成事在人

第9章 立志由心，只求力所能及	120
君子立志，立志应力行	120
志不可虚妄，自知方行	122
心中有目标，人生有方向	125
常立志不如立长志	127
正确的方向比努力本身更重要	130
坚守志向，敢想敢为	132
第10章 自我塑造，先做人再做事	135
德存于心，而始于行	135
士有百行，以德为先	137
谦谦如君子，铮铮如汉子	140
大丈夫，当如是也	143
表里如一，本色方致远	145
第11章 欲扫天下，先做细做实每一件小事	149
一屋不扫，何以扫天下	149
做好身边的每一件事	151
专注于心，把事情做到极致	153
世上的事，必定先从细微处着手	156
执着追求，善始善终	158

第 12 章 动心忍性，心之所向终会抵达	162
磨炼心智，遇事有益	162
必经一番苦痛，方能成功蜕变	164
忍受艰难时刻，梦想终会照进现实	167
绝望时选择再等一下	169
小不忍则乱大谋	172
成功之前必须忍受寂寞	174
第 13 章 唯有埋头，乃能出头	177
大巧若拙，大辩若讷	177
人在屋檐下，不得不低头	180
做好分内事，尽好分内责	182
沉下心做事，沉住气做人	184
把功劳让给别人	187
放下倨傲，遇人谦卑为始	189
第 14 章 行是知之始，知是行之成	192
言之易，行之难	192
竭尽心力，融事于一体	194
行动之前一定要思考	197
比抱怨更有价值的是行动	199
想改变世界，先改变自己	202
万事烂熟于心，以应无穷变化	204
天道酬勤，勤能补拙	206

第 15 章 一个人的态度，决定他人生的高度 210

 永远不要停止相信自己 210

 最优秀的人是你自己 213

 摆正心态，换个角度看世界 215

 在上不骄，高而不危 218

 天行健，君子以自强不息 220

第 16 章 不为有利而为之，不为无利而不为 224

 远离欲望的诱惑，诸事悠然 224

 不求名利于形，但求无愧于心 226

 不可以事功气节名 228

 宁静以致远，淡泊以明志 230

 看淡名誉，踏实做事 233

 放下，才能轻松前行 235

参考文献 238

上篇



做人——欲修身，先修心



王阳明心学集儒、释、道三家于一体，成为曾国藩、梁启超终生的精神导师。不管是做人还是做事，欲修身先修心，让心灵永葆干净，开发个体生命和心灵的潜能，修炼强大的自我，如此方能赢得完美人生。



第1章 心宽，路自宽

王阳明曰：“如今于凡忿懣等件，只是个物来顺应，不要着一分心思，便心体廓然大公，得其本体之正了。”意思是，如今，对于愤怒等情绪，只要顺其自然，不过分在意，心体会廓然大公，而实现本体的中正了。正所谓心宽，路自宽。

欲修其身，先正其心

王阳明曰：“心即理也，天下又有心外之事、心外之理乎？”在他看来，人心就是天理，世界上哪还有存在于人心之外的事物和道理呢？虽然“心外无物”的看法与唯物主义观点相悖，但王阳明关于从人的内心去寻求真理的看法，是有其道理的。

王阳明心学的核心思想之一就是“修心”，其凝聚了儒家思想的精华。“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心……心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”大意是说：古代那些要使美德彰明于天下的人，要先治理好他的国家；要治理好国家的人，要先整顿好自己的家；要整顿好家的人，要先进行自我修养；要进行自我修养的人，要先端正他的思想……思想端正了，然后自我修养完善；自我修养完善了，然后家庭整

顿有序；家庭整顿好了，然后国家安定繁荣；国家安定繁荣了，然后天下平定。

王阳明充分遵从儒家思想的信条，以自我完善为基础，通过治理家庭，达到平定天下。尽管成功的机会少，失望的时候多，于是乎“穷则独善其身，达则兼济天下”，真正实现正心、修身、齐家、治国、平天下的人生理想。

徐老是一个石刻匠，但他在做完一份工作之后，竟然患上了类似中风的怪病，眼歪嘴斜，面部表情扭曲得越来越厉害。于是，他四处求医，却始终没能找到治疗的良方，他感到十分沮丧。

后来，他偶然碰到了一个修佛的老中医，这位老中医察言观色，提出疑问：“你是怎么患病的？生病之前做什么工作呢？”徐老回答说：“我是一个石刻匠，患病之前接了一份工作，是给一个道场做石刻。因为一些地狱里的小鬼都是凶神恶煞、面目狰狞的，为了把石刻做得逼真，我每天都在想这个小鬼的样子。大夫，你说我是不是因为太过认真而入魔了，所以才患了这个病？”

老中医思考一下说：“佛家讲，相由心生，身病好医，心病难调。你这是心病，建议你回去后，继续石刻，但只刻相貌庄严的佛像和菩萨像，越逼真越好。看看效果如何？”徐老回去后，只雕刻那些相貌庄严的佛家和菩萨像。不久病就好了，而且面貌也有了佛、菩萨清净庄严慈悲的样子！

修心补相之法，心善则面如菩萨，心恶则面如魔鬼！古人云：“相由心生”，无论是从佛学、玄学还是科学的角度予以考证，都有一定的合理性，意为一个人的心理会呈现在外表特征之中。王阳明心学主要为修心，从内心入手，修心补相，自然会使一个人的言行举止符合一定的规范或达到至善至美的境界。

一天早上，小和尚发现师父得到了6个馒头，大师兄也得到了6个馒头，只有他得到了4个馒头。

小和尚觉得不公平，师父得到6个馒头，他没有意见，可大师兄也得到6个馒头，不是跟师父平起平坐了吗？不行，不行！

于是，小和尚找到师父，也要6个馒头。师父说：“你能吃下6个馒头吗？”小和尚大声说：“能！我要6个馒头！”

师父看了看小和尚，把自己的馒头拿了2个给了小和尚。不久，小和尚就把6个馒头吃完了，吃得很饱。小和尚拍着肚子高兴地对师父说：“看，6个馒头我都吃下去了。我能吃6个馒头，以后每天早上我都要像大师兄一样要6个馒头！”师父微笑着看着小和尚，说：“你是吃下了6个馒头，但明天你要不要6个馒头，还是等会儿再说吧！”

一会儿，小和尚觉得肚子胀，口渴，然后就去喝了半碗水。接着，小和尚的肚子比刚才更胀了，而且，还有点痛。小和尚开始难受了，根本没有办法像平时那样挑水、扫地和念经了。

这时候，师父对小和尚说：“平时你吃4个馒头，今天你却吃了6个馒头，你多得了2个，可是你并没有享受到这2个馒头的好处，相反，它们给你带来痛苦。得到，不一定就是享受。不要把眼光盯着别人，不要与别人比，不贪，不求，自然知足，自然常乐。”

小和尚点点头，捂着肚子说：“师父，以后我还是吃4个馒头吧！”

心境明澈，知足常乐！得到不一定就是享受，不要总是将眼光盯着别人，不要与别人比，不贪不求，自然知足，自然快乐。快乐源自内心，痛苦亦源自内心，修身修口不如修心，只要心潜修好了，心境自然会敞亮开来。

心学启示

浮世之中，总有许多人为追求物质享受、社会地位和显赫名声等身外之物而心力交瘁、疲惫不堪。他们怨天尤人、欲逃离其中而不可得，皆因忽略了自己的内心，不明白万事以修心为先的道理。

不忘初心，方得始终

王阳明日：“心即理也。无私心即是当理，未当理便是私心。”意思是，心即天理，没有私心，就是合于天理，不合于天理，就是存有私心。王阳明在任何时候都是保持本心，所谓本心，即心之本体也。他曾说：“至善

是心之本体，只是‘明明德’到至精至一处便是，然亦未尝离却事物。”在王阳明看来，至善才是人心的本体，这与孟子所倡导的“人之初、性本善”不谋而合。在任何时候，人们都应不忘初心，看清本心，才能摒弃心境之外的世俗之物，避免自负自傲、盲目攀比、贪欲之心所累，保持最初的本心。

弟子问上师：“上师，你怎么可以一直都面带微笑？你从来都不生气，没有事情困扰你吗？你的生活中难道就没有伤心的事情吗？”上师不语，只是微微一笑。

有一天晚上，上师告诉弟子：“我刚才在看你的星座，你只有12个小时就要死了。”弟子非常惊讶，随后说道：“我能不能离开这里，因为走之前我有好多好多事情要做。”上师答应了。

弟子首先回到家，告诉自己的妻子：“你今天晚上要把家里所有人都带过来。”然后，他从银行里取出钱，把所有他欠的账都还清，并且给欠他钱的人一一打电话，让他们四五天后把钱还给他的妻子，因为他想到那时他们会来参加他的葬礼。那些以前和他吵架的人，他也打电话去道歉，他不要带着遗憾走。

当弟子把所有事情处理完之后，已经是半夜了。他的所有家人都来了，于是，他向家人宣布：“我有一个消息要告诉你们，我只有几个小时可以活了。”妻子非常惊讶，开始哭泣。他说：“不要，你可以等我走的时候再哭。但现在我只剩下几个小时的时间，不能浪费掉。我们可能没有花足够的时间在一起，我们现在来补偿。”于是，在接下来的几个小时，所有家庭成员都非常融洽地在一起聚会、谈话。时间很快过去了，只剩下最后半小时，弟子对家人说：“你们出去吧，最后的这些时间我想留给自己，我需要静坐一下。半小时以后你们就进来为我收尸吧。”

弟子安安静静地躺在床上，盖好被子，过了一会儿，门打开了，他以为天使进来了，但这个时候上师出现了。

“你现在觉得怎么样？”

“你怎么还问我什么感觉呢？我感觉我就要死了，你怎么在这个时候还跟我开玩笑呢？！”

“你最后这12个小时过得怎么样？”

“我不知道，我太忙了。”

“你有没有想你过去跟别人吵架、去伤害别人……”

“没有啊，我只是尽力去弥补那些我伤害的人。”

“你有没有做一些错的事情、坏的事情？”

“怎么可能呢，我都知道自己快要死了，怎么可能再去做坏事呢？！”

上师微笑着告诉他：“我就是这样生活的。”

因为不忘初心，所以一直快乐地生活；因为心若旁骛，所以活得轻松。不忘最初的至善至美，才有如此的美好年华。人生不过如此，当你忘记初心，开始为了生活奔波，让原本轻盈的心灵负载欲望，生活只会越来越艰难，你脸上的微笑也会越来越少。

不忘初心，还在于王阳明不忘“潜心修学”的最初梦想，并一直为梦想而坚持。曾有人形象地把人比作一条船。在人生的海洋中，有的人像无舵船，他们幻想能漂到一个富裕繁荣的港湾。而现实证实这多数是一种幻想和奢望。面对风浪海潮的起伏变化，他们束手无策，只能随波逐流，幸运的能漂进某个避风港，不幸者可能触礁或搁浅。但那些成功者，他们花时间研究计划、确定目标和航向，他们坚持走属于自己的路，从此岸到彼岸，有计划地行进。他们勇敢地做自己心灵的舵手。

在美国某一次作文课上，老师给出的题目是：我的梦想。一个小朋友飞快地写下了自己的梦想，他希望能拥有一座占地十余公顷的庄园，在庄园里有小木屋，烤肉区，还有休闲旅馆。然而，这个梦想到了老师手里，被画上了一个大大的红“×”，并要求重写。小朋友感到很不解，老师说：“我要你们写下自己的梦想，而不是这些如梦呓般的空想，我要实际的梦想，而不是虚无的幻想，你知道吗？”小朋友据理力争：“可是，老师，这真的是我的梦想啊！”老师生气地说：“不，那不可能实现，那只是一堆空想，我要你重写。”小朋友不愿意妥协：“我很清楚，这才是我真正想要的，我不愿意改掉我梦想的内容。”老师摇摇头：“如果你不重写，我就不让你及格了，你要想清楚。”小朋友坚定地摇摇头，不愿意重写，结果，那篇作文他只得到了一个大的“E”。

然而，30年过去了，老师带着一群小学生来到了一座很大的庄园，享受着绿草，舒适的住宿，以及香味四溢的烤肉。就在这里，老师遇见了庄园的主人，就是那位作文不及格的学生，如今，他实现了自己儿时的梦想，老师惭愧地说：“30年来为了我自己，不知道用成绩改掉了多少学生的梦想，而