



晟天商学院
SHENG TIAN BUSINESS COLLEGE



致良知教育
ZHI LIANG ZHI JIAO YU

伟大的自己

阳明心学致良知传习读本

首部系统解析 阳明心学的教程

致良知学习活动 指定传习读本



陈向航 著

“龙场悟道”是阳明先生一生的转折点，
他发现了一个秘密，
并围绕这个秘密形成了影响中外的心学智慧体系，
本书就是要将这个秘密公布于众！



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS



晟天商学院
JINTIAN BUSINESS SCHOOL



致良知教育
ZHI LIANG ZHI JIAO YU



伟大的自己

阳明心学致良知传习读本

首部系统解析 阳明心学的教程

致良知学习活动 指定传习读本

陈向航 著

“龙场悟道”是阳明先生一生的转折点，
他发现了一个秘密，
并围绕这个秘密形成了影响中外的心学智慧体系，
本书就是要将这个秘密公布于众！



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

伟大的自己 / 陈向航著. -- 北京 : 北京燕山出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5402-4809-3

I . ①伟… II . ①陈… III . ①企业管理—通俗读物
IV . ① F272-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 296677 号

伟大的自己

作 者 陈向航

责任编辑 贾 勇 王 迪

责任校对 石 英

出版发行 北京燕山出版社

地 址 北京市西城区陶然亭路 53 号

电 话 010-65240430

邮 编 100054

印 刷 三河市灵山红旗印刷厂

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 161 千字

印 张 16.625

版 次 2017 年 12 月第 1 版

印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷

定 价 38.00 元

版权所有 违者必究

伟大的自己

道诚题



中国书法家协会会员，
中国作家协会会员，
原团中央统战部副部长，
全国青联副秘书长，
全国政协外事局局长、
机关党委副书记、
秘书局局长，
全国政协副主席

张道诚先生为本书题名

推荐序（一）

阳明先生被称为“真三不朽”的圣人，五百多年以来出现的唯一的圣人。人们常说中国历史上只有两个半完人，一位是孔子，一位是王阳明，还有半个是曾国藩，可见王阳明在后人心中的地位有多高。如此伟大的人物，他所弘扬的心学体系一定非常有价值，否则不会有门下弟子三千，并且有很多弟子比阳明先生年长、官位高，却甘愿位列弟子席位听阳明先生讲学。

我是在陈向航老师的培训现场结缘阳明心学的，从那一刻开始，我就立志弘扬这门伟大学问，唤醒更多人的内心“良知”，让致良知的伟大力量推动企业发展、推动社会进步、推动祖国强大和民族复兴！当我准备深入研究阳明心学的时候，我发现一个大问题，那就是偌大的中国居然没有一本关于阳明心学的教程，大部分的人都在读小说，小说里只是在讲述阳明先生有多么牛，

甚至神化了阳明先生，但是先生的“心学”是什么呢？小说里没有提及，也说不清楚。于是我们都知道阳明先生非常牛，至于为什么这么牛，怎么向他学习，大家都是一头雾水。这就像我们阅读爱因斯坦的故事，读得再熟悉，也不代表你就掌握相对论了，同样道理，了解阳明先生的故事，不代表学习了“阳明心学”。

又有人提出来要读原文，这个建议很好，但是文言文的阅读障碍让很多人望而却步，买了书却读不进去，这对于阳明心学的传播形成了很大阻力。于是我就提出建议，是不是可以出一本通俗易懂而又体现心学精华的教程？当我拿到这本《伟大的自己——阳明心学致良知传习读本》的时候，我发现自己的愿望实现了，陈向航老师将培训课程整理成了教程，用一个个通俗易懂的故事来演绎和诠释深奥的阳明心学，非常容易理解，形式通俗而内容很实用、容易理解而又不失深度，非常适合作为企事业单位全员培训的教程，此书发行是推动阳明心学传播普及的一次不凡创举！

王天阁

晟天商学院校董会主席

致良知教育丛书策划人

推荐序（二）

人们一谈到企业管理，首先想到的就是制度化、流程化。在西方的管理哲学中，标准化、流程化是根本，许多中国企业以此模式为标杆，带动了企业成长与进步。近些年，一些新兴企业却出现了传统企业难以企及的快速成长，究其原因，其中重要的一条就是将管理回归到人性的本质上来。

以往我们研究管理学，是以西方思想作为主导，多注重外功，把人当作一种工具，按照固定模式来打造，就如同大工业时代的流水线，而忽视了人的特殊性，人有心，而心无界！西方的管理思想追求量化、精准、控制，这些都是值得肯定的，但是这一切必须以人为本，脱离了“人”，所有的一切都是空中楼阁，而对人的管理或领导的最高境界就是“深入人心”，谁能领导人心，谁就能从根本上解决企业的管理问题，“为将之道，当先治心。

然后可以制利害，可以待敌。”而治心的大智慧究竟在哪呢？

与陈向航老师合作有十年之久了，服务了很多国内优秀企业，一直在探寻“心”之路，通过一次又一次的深入探讨，我们发现这种智慧就在阳明心学中！尤其是阳明先生的致良知学说更是指路明灯。阅读完陈向航老师这本书，会发现原来我们都是“两个自己”，一个是真我，一个是假我。“真我”是本性的我，积极、阳光、善良、智慧且有担当；“假我”是习性浸染的我，消极、阴暗、恶念、愚钝且逃避。外在是内在的呈现，如果一个组织中所有人都能保持“真我”，就能产生巨大的“心”动力，呈现最佳的运营状态！这是对现代化管理的必要补充，让管理回归到人性上来，也是一个组织和个人实现自我突破的有效途径。

“致良知”让我们看到了“善”的力量，看到了人性中闪耀的伟大光芒，看到了一个个伟大的“自己”！一家企业如果能“致良知”，这家企业的经营战略就不会迷失；一个团队如果能够“致良知”，这个团队就不会受到不良风气的浸染；一个人如果能够“致良知”，这个人就不会在通往成功的道路上走错方向。站在“致良知”的高度去阅读这本书，你会发现每一段文字背后都蕴藏着一股伟大的力量，这股力量会帮助你去伪存真、发现真正伟大的自己！

陆 伟

北京大学华商教育中心首席顾问

推荐序（三）

与陈向航老师慢慢熟知，缘于教育局组织的校长论坛、百十佳优秀教师研修、新入职教师培训等几场学习活动。当大家聆听了陈老师的《阳明心学中的管理智慧》《知行合一，追求卓越》《悟心学智慧，塑阳光心态》等系列讲座之后，无论是校长、优秀教师，还是新上岗的年轻教师都被王阳明的心学魅力深深吸引，不折不扣地成为了“心粉”。

之后不久，得知陈向航教授的新书《伟大的自己》要面向广大教师、全国读者出版发行了，心中很是惊喜和期盼。盼望着教育一线的教师们能早日借助这本书学习阳明心学，尽早感悟到“知行合一”的真谛，第一时间去躬身践行“致良知教育”。

为什么说这本书适合教师们阅读呢？原由有三：

其一，《伟大的自己》有助于引领广大教师投身于“致良知

教育”，“消除假我”、“唤醒真我”进而发现一个更伟大的自己。没有崇高的教育理想和使命感，就很难产生足够的教育工作热情，只有爱上教师这份职业，心中才会有源源不断的动力。作为教师，每天都会面对大量纷繁复杂的教育问题，有时一定会深感无力，这时就打开这本书，从阳明心学的智慧里，从“致良知教育”的精髓中去汲取力量，去寻求突破吧。

其二，《伟大的自己》有助于帮助广大教师在投身“致良知教育”中，习得“使习气消而本性复”这一塑造人的能力。诚然，得天下英才而教育之，是师者之幸，然而，当资质平平的孩童，经过一个有能力的老师教育启发，最终成长为好学生，成为栋梁之才时，那就是家长之幸，教育之幸！那么帮助一个学生变得更好的秘诀在哪里？怎样激发学生去发现“更伟大的自己”？请打开此书细细品读，有章可循地去掌握这个秘诀吧！

其三，《伟大的自己》有助于引导广大教师在投身“致良知教育”中，让教育回归本真，让师生收获幸福。教育是用心育心、用情化情，用人格塑造人格，用智慧启迪智慧，用幸福奠基幸福。

“知之而至，则循理为乐，不循理为不乐。”当我们真正达到致良知的境界后，会体会到一种高尚的幸福感。一个个灵魂在我们的努力下得到净化，一个个生命在我们的教育中得以觉醒，学生发自内心的那声“感谢您”和至深至纯的师生情让我们超越平凡的生活，绽放美丽的人生。

真心希望每一位老师都能通过阅读本书，发现一个更伟大的自己；真心希望每一位老师都能运用致良知教育理念帮助学生成为最好的自己。

真心希望每一次致良知教育理念应用的背后都会有一个感人的正能量故事，每一个正能量故事的背后都会有一颗被唤醒的灵魂。

真心希望大家通过阅读这本书体验文化自信的力量，相信我们的圣贤智慧、相信伟大的自己，用致良知的力量助力中国梦！

刘 凯

全国优秀教师

河北省特级教师

河北省学科名师

前 言

十年前有学者向我推荐阳明心学的相关著作，我只是粗略翻了几页，认为这无非就是一个懂得带兵打仗的儒生讲了一些很常见的儒家观点，当时正研究法家思想的我就把这些书束之高阁了。后来我在工作中遇到了很多困惑，发现这些困惑用现代化管理思想很难解决，当有着同样困惑的客户向我寻求答案的时候，我产生了一种无力感！

在企业管理方面存在的问题：你可以花钱雇用一个人，却很难雇用到这个人的心；你可以用制度约束一个人的行为，却很难约束一个人的思想；你可以有效防止一个员工犯错误，却很难让一个员工全身心投入工作……

在家庭教育方面也存在同样的问题：你可以花钱把孩子送进各种辅导班，却很难让他爱上学习；你可以强制孩子按时上学，

却很难让孩子的心也到达校园；你可以用物质奖励补偿孩子，却很难让孩子内心感受真正的幸福……

在婚姻生活方面也存在同样的问题：你可以让你的爱人按时给你打电话，却很难让他的心按时想念你；你可以确保自己的婚姻不触碰法律的底线，却很难如梦想般幸福甜蜜；你可以监听他的电话、监视他的行踪甚至跟他形影不离，却很难防止他的心中闯入别人的身影……

凡是看得见的行为问题都容易解决，凡是看不见的内心问题都是难题，我们经常说人心叵测，这个“人心”不仅是指别人，更是指自己，我们莫名其妙的烦恼、不知来源的怒火、突然产生的无力感和难以控制的情绪，这些都是来自内心的问题。心学的范畴远远超越了心理学范畴，内心的问题不一定是心理问题，心理咨询只能解决很少一部分的内心问题，剩下的还是需要自己去修炼一颗阳光而强大的内心。

有人问什么叫“无力感”？举个例子，很多人只会开车，不会修车，甚至连玻璃水自己都没加过，一旦哪一天出现故障，车停在路边，在等待救援的时候，看着眼前的故障车辆干着急又无可奈何，这种感觉就是“无力感”！很多人在面对有关自己或别人“内心”问题的时候，都会产生无力感，而阳明心学就可以消除这种无力感，让叵测的内心变得有规律、可掌控！

或许正是因为这个原因，阳明心学在被尘封五百多年后又开

始流行起来，北京大学陆伟教授对我说：“向航老师，把你阳明心学培训的内容写成一本教材吧，这个课题有很高的价值，中国发展已经进入一个全新时代，这个时代需要心学！”越来越多的同事、客户、学员都强烈建议出一本有关阳明心学真正意义上的“教程”，大家需要的不是一本小说、不是一本文白对照的译本，而是有逻辑的、有体系的、通俗易懂而又凝聚心学精华的“教程”，这确实是一个不小的挑战，因为目前国内外还没有这样一本真正意义上的教程可以参考。

经过三年多的准备，我把自主研发的阳明心学的培训课程进行不断的优化升级，发现大家喜欢这样的课程设计，喜欢这样的内容呈现方式，于是我决定按照培训课件的逻辑将一本有关阳明心学的教程整理出来，才有了今天您手中这本《伟大的自己——阳明心学致良知传习读本》。

阳明先生说每一个人心中都住着一个圣贤，那就是我们的“良知”，在“良知”这一点上，人人皆平等，圣贤之人、普通人甚至恶人的“良知”都是一样多的，只不过圣贤的良知不被遮蔽，恶人的良知被严重遮蔽。良知就像太阳，习气就像乌云，习气太重，乌云就遮住了太阳，但是太阳并没有消失。阳明先生说恶念是习气，善念才是本性，如果能够做到“习气消而本性复”则“人人皆可为君子”，这是从根本上肯定了“人人生而平等”，肯定了所有人本性的善和伟大，所以说阳明心学是一门闪耀着人性伟大光芒

的大学问！

阳明先生的“致良知”学说就是为了帮助更多的人驱散习气的乌云，让心中良知的阳光普照，当您真正理解“致良知”后，会突然发现一个“真我”，这个“真我”是高尚的、有修养的、正能量的、有智慧的……这个“真我”就在你心中，用心去品读这本书吧，你会发现一个“更伟大的自己”！

陈向航

2017年10月19日于北京

如何用好这本书？

一、关于书中的故事

这本书的内容形式不同于常见的小说或文白对照译本，而是按照培训逻辑进行呈现的，书中有很多看似与阳明先生无关的故事，都是为了辅助准确理解阳明心学，将阳明先生要表达的深奥哲学观点通俗化，将那个特殊历史背景下的内容与今天的现实工作和生活联系到一起，所以您一定要结合阳明心学仔细品味这其中的每一个故事。

二、关于书中的【延伸阅读】

【延伸阅读】将经典原文中的经典语句进行分段导读和解析，这个环节并非是完全按照文言文与白话文的对照翻译模式进行的，因为如果仅仅是对照翻译，仍然无法准确阐述和表达特殊语境中

的意思，为了便于读者朋友能够站在现代社会角度准确理解这些经典内容，本书【延伸阅读】部分以准确传递核心思想为原则，不拘泥于“对照”。

三、一定要阅读【经典原文】

经典原文中蕴藏着原汁原味的“阳明思想”，本书精心挑选了十八篇经典原文，每一篇都是精华，大家一定要认真品味每一篇、每一句。阅读时要先看原文，然后再看【延伸阅读】，要通篇看，不能只看重点语句，只有通篇阅读才能完整理解阳明先生要表达的观点，一遍看不明白就多看几遍，阅读过程不要着急，一定要静下心来，静心品味才能与阳明先生的伟大思想产生交流。

四、以发现“伟大的自己”为主线

“伟大的自己”就是“真我”，就是致良知的“我”，在阅读本书的过程中要不断对照自己，发现自己人性中的伟大，发现蕴藏在自己内心的巨大正能量。每一次阅读都是在驱散自己内心的阴霾，每一次思考都是在唤醒那个伟大的自己，在阅读过程中让自己内心光明、良知清澈、充满力量！

五、一定要写学习感言

在鉴赏每一篇经典原文后，你一定会有很多感动和收获，要