

《大学》

2500年仍不过时的成长路线图

修身·齐家·治国·平天下

为什么你努力了，反而更焦虑？

- 顺序错了，方向错了。
- 《大学》告诉你：成长有顺序，成功有路径。

一、《大学》原文

大学之道，在**明明德**，在亲民，在**止于至善**。

知止而后有定，定而后能静，

静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。

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**；欲正其心者，先**诚其意**；

欲诚其意者，先**致其知**；致知在格物。

物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，

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。

自天子以至于庶人，壹是皆以**修身为本**。其本乱而未治者否矣。

其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也。此谓知本，此谓知之至也。

二、《大学》翻译

《大学》的核心道理是：

发扬自己的光明品德，影响他人向善，最后达到**最圆满完美**的状态。

具体过程是：

先知道目标（止于至善） → 定下心来 → 保持安定 → 深入思考 → 得到收获。

搞清楚什么是最重要的，先后顺序分明，才能接近大道。

想让天下人变好，要先治国；想治国，先齐家；想齐家，先修身；

想修身，先正心；想正心，先诚意；想诚意，先致知；致知靠格物。

一步步修炼自己，从内到外，最后才能天下太平。

修身是根本，根基乱了，上层也稳不住

重的东西不能轻看，轻的东西不能当重事办。这叫懂得根本，也是真正懂道理的人。

三、《大学》的三大核心思想

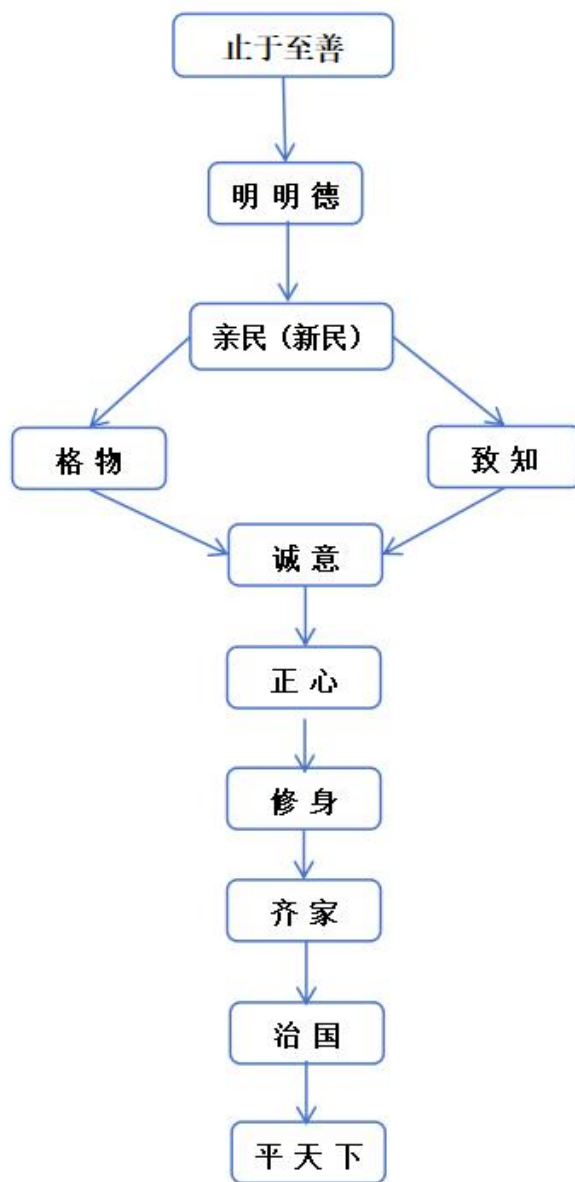
核心思想	解读
明明德	发挥自己内在最光明、最善良的品德
亲民（新民）	帮助他人一起变好，唤醒大家的善良本性
止于至善	追求做到最好，不断完善自己和世界

四、《大学》的七步修炼流程

步骤	关键词	具体意思	解读
1	格物	观察、研究事物，发现规律	想懂世界，先实践，不凭空猜
2	致知	增长知识，开阔眼界	看到本质，形成理解，不死记硬背
3	诚意	动机真诚，心里不虚伪	别耍小聪明，发自内心去做好事
4	正心	保持心态平正、端正	情绪、私心摆正，不被杂念牵着走
5	修身	修炼自己的德行和能力	改毛病、养习惯，成为优秀可靠的人
6	齐家	管好自己的小家庭	家庭和睦，孝顺父母，家和万事兴
7	治国平天下	管理国家，造福天下	担当更大责任，让社会稳定、世界美好

步骤	金句
格物	世上最聪明的人，先去看清事实，而不是先去评判世界。
致知	真知，来自行动和观察，而不是死记硬背。
诚意	不欺骗自己的人，才能不欺骗别人。
正心	心正了，路就顺了；心乱了，路必然偏。
修身	只有先成为自己想遇到的人，才能遇见更好的人生。
齐家	家，是修身成果最真实的投影。
治国平天下	天下太平，从一颗安定的心开始。

五、《大学》修炼流程思维导图



六、启示

为什么家庭事业两头忙，却总觉得缺了点什么？

2500年前，古人就给出了答案——

成功的顺序，是：**先搞懂自己，再改变世界。**

一部《大学》，告诉你：

从格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国，到平天下，
一步步，从小我，走向大我，从混乱，走向圆满。

成长之前，先问自己

- 你了解自己吗？（格物致知）
- 你的动机干净吗？（诚意正心）
- 你的家庭和睦吗？（修身齐家）

从小我，到大我

- 修自己，齐家庭。
- 安国家，平天下。
- 从今天开始，改变自己，就是改变世界。