

阳明心学视域探究当代高校大学生心理健康教育的路径 ——以贵州中医药大学时珍学院为例

田丹, 梅国海, 赵爽, 徐立龙
贵州中医药大学时珍学院, 贵州 贵阳 550200

摘 要 : 本文基于阳明心学的视角, 探讨当代高校大学生心理健康教育的路径。以贵州中医药大学时珍学院为例进行研究, 首先阐述了阳明心学的核心思想及其与心理调适的契合点, 分析了当代大学生的心理特征及主要心理问题。通过实践探索, 本文提出了将阳明心学融入大学生心理健康教育的具体策略, 包括课程体系构建、实践活动设计和校园文化建设等方面。研究表明, 这一融合路径有助于提升学生的心理素质和自我认知能力, 为高校心理健康教育提供了新的理论支撑和实践方法。

关 键 词 : 阳明心学; 大学生; 心理健康教育; 心理调适; 贵州中医药大学时珍学院

Exploring the Pathways for Mental Health Education of Contemporary College Students from the Perspective of Yangming Xinxue — A Case Study of Shizhen College of Guizhou University of Traditional Chinese Medicine

Tian Dan, Mei Guohai, Zhao Shuang, Xu Lilong
Shizhen College of Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang, Guizhou 550200

Abstract : This article is based on the perspective of Yangming Xinxue, Exploring pathways for mental health education among contemporary college students. Taking Shizhen College of Guizhou University of Traditional Chinese Medicine as an example, this study first elaborates on the core ideas of Yangming School of Mind and their alignment with psychological adjustment, followed by an analysis of the psychological characteristics and major psychological issues of contemporary college students. Based on practical exploration, this paper proposes specific strategies for integrating Yangming Xinxue into college students' mental health education, covering aspects such as curriculum development, activity design, and campus culture construction. Research shows that this integration path helps improve students' psychological resilience and self-awareness, providing new theoretical support and practical methods for mental health education in higher education institutions.

Keywords : Yangming Xinxue ; college student; mental health education; psychological adjustment; Shizhen College of Guizhou University of Traditional Chinese Medicine

近年来, 随着社会竞争的加剧和学业压力的增大, 当代大学生面临着日益严峻的心理健康问题。如何有效开展心理健康教育, 帮助学生树立正确的价值观和人生观, 成为高校教育工作者面临的重要课题。阳明心学作为中国传统文化的重要组成部分, 其“知行合一”的行动哲学、“致良知”的价值导航、“心即理”的主体性建构等思想, 对当代大学生心理健康教育具有重要的启示意义。

一、阳明心学与心理调适的契合点

阳明心学是明代思想家王阳明创立的一种哲学体系, 其核心思想包括“心即理”“知行合一”和“致良知”。^[1]其思想内涵与心理调适机制高度契合。王阳明在《传习录》中提出: “心即理也。天下又有心外之事、心外之理乎?” 此说强调主体心性与客观真理的统一性, 主张通过内省实现内在和谐, 与心理调适中的自我觉察与接纳理念相呼应。“知行合一”思想则强调认知与实践的不可分割性。王阳明言: “未有知而不行者, 知而不行, 只是

未知。”此观点为心理健康教育提供了方法论指导, 即通过行动强化认知, 培养心理韧性。“致良知”思想聚焦道德自觉与价值观塑造。王阳明在《大学问》中指出: “致知云者, 致吾心之良知于事事物物也。”通过引导学生发掘内在良知, 可助其建立稳定的价值体系, 应对多元价值观冲击下的迷茫。当代大学生面临着诸多心理问题, 如学业压力、人际关系困扰、就业焦虑等。这些问题的根源往往在于自我认知不足、情绪管理能力欠缺和价值观迷茫。阳明心学的思想为解决这些问题提供了新的思路。

二、当代大学生心理特征及主要心理问题

当代大学生普遍具有高自主性与低抗压性并存的特征，一方面他们追求个性化表达，另一方面，面对种种困惑，容易产生自我怀疑，甚至出现“空心病”现象。具体表现为：首先，自我意识强烈，但自我认知不足。他们渴望独立自主，但对自身的优缺点缺乏全面客观的认识。其次，情绪体验丰富，但情绪管理能力欠缺。他们容易受到外界环境的影响，情绪波动较大，但缺乏有效的情绪调节方法。最后，价值观多元化，但价值取向迷茫。他们接触的信息广泛，价值观呈现多元化趋势，但在面对复杂社会现象时容易产生价值困惑，此所谓“向之求理于事物者误也”。

这些心理特征导致当代大学生面临诸多心理问题。具体来说，学业压力是大学生面临的主要心理问题之一。随着社会竞争的加剧，大学生对学业成绩的要求越来越高，容易产生焦虑、抑郁等情绪问题。其次，人际关系困扰也是大学生常见的心理问题。大学生正处于从家庭走向社会的过渡期，在人际交往中容易产生矛盾和冲突，导致孤独感和社交焦虑。最后，就业焦虑是大学生面临的另一个重要心理问题。面对激烈的就业竞争和不确定性的未来，大学生容易产生迷茫和焦虑情绪。

这些心理问题的产生与阳明心学所强调的自我认知、情绪管理和价值观培养密切相关。例如，学业压力问题往往源于学生对自身能力的认知不足和对结果的过度关注，这与“心即理”思想中强调的内在修养和自我认知相呼应。人际关系困扰问题往往源于学生缺乏同理心和沟通技巧，这与“致良知”思想中强调的道德修养和价值观培养相关。就业焦虑问题往往源于学生对未来的迷茫和对自身价值的怀疑，这与“知行合一”思想中强调的实践和行动力相关。^[3]

三、贵州中医药大学时珍学院的相关实践探索

贵州中医药大学时珍学院作为阳明心学诞生地修文的唯一一所高校，高度重视以中华优秀传统文化特别是阳明文化为根基开展学校育人工作。2024年学校成立了“阳明文化转化运用育人研究中心”，特聘贵州龙场王阳明研究院、市王阳明法治研究会专家教授对转化运用育人工作进行指导，通过举办文化讲座、组织经典诵读、参观阳明遗迹、开展体验活动，打造“心学思政”，开启了学院在阳明文化转化运用上的新篇章。同时，学校党委制定《贵州中医药大学时珍学院阳明文化转化运用“四轴聚心，良知致远”行动方案》，通过一系列重要举措帮助师生突破认知、提升心力、强大自己，在坚定莘莘学子的历史自信和文化自信的同时，为学校构建具有阳明文化特色育人体系，铸就贵州教育特色文化育人品牌奠定了坚实基础。

学校目前在心理健康教育中融入阳明心学的实践主要体现在以下几个方面：

首先，在课程设置方面，尝试从理论到实践的双向渗透，通过开设《阳明学概论》《文化与修心》等必修课，将“立志、勤学、改过、责善”融入教学案例，将阳明心学的思想与中医心理

学理论相结合，帮助学生从传统文化角度理解心理健康问题，帮助学生建立价值坐标，例如，在“知行合一与压力管理”课程中，结合《传习录》“人须在事上磨，方立得住”的论述，引导学生通过实践强化心理韧性。从第二课堂的设置上，组建大学生“阳明学社”，出台《阳明学社组建暨运行实施方案》，教育引导学生在思想与行动、心性 with 修为、意愿与实践上保持一致，不断提高学生的文化素养和道德情操。^[4]

其次，在校园文化建设方面，学校陆续组织了“知行合一”心理健康实践活动，开展了“致良知”团体心理疏导活动，通过中医养生功法练习、中药种植体验等，让学生在实践中体会阳明心学的“天地万物一体之仁”思想，引导学生进行自我探索和价值澄清，提升身心健康水平，培养学生积极向上的人生态度。同时，学校充分利用中医药文化资源，将阳明心学元素融入校园环境。在校园内设立了“阳明心学与中医文化”主题展览，展示了阳明心学与中医理论的相通之处；在图书馆设立了阳明心学专题阅览区，设置阳明书园读书角，定期举办“阳明心学与心理健康”主题讲座，引领大学生对阳明文化的认识、领悟和智慧启迪。学生多形式参与相关活动，通过沉浸式体验进一步深化了对心学的理解。

最后，在对外联动共建方面，随着学校社会影响力的逐渐提升，不少教育机构和专家来校对接洽，拟在学校阳明文化转化育人方面开展合作，这为办育人带来新的契机和活动，2024年，学校共有相关科研立项4项，为阳明心学育人转化带来强大动力。同时，学校加大大学生在校外相关实践活动开展力度，深入修文县小箐镇岩鹰山村、修文县龙潭社区、修文县龙场街道沙溪村开展彩绘志愿服务和公益活动，在活动中实践“万物一体之仁”，展示了社会责任和奉献精神，增强了时珍学子的社会责任感。学校与中国阳明文化园签订合作协议，设立学校教育实践基地，将阳明文化园的文化资源与大学生心理教育有机结合，进一步从认知、情感、行为和社会关系等层面促进了学生的心理成长。另外，学校团委积极与省内各高校的学生会、团委、文化研究等机构进行深入沟通，注重用特色活动激发青年学子内在动力，在实践中感悟阳明心学的力量，从而树立志向、明晰目标、自信发展。

在接下来的阶段，学校还将打造相关数字平台，拟筹建“数字阳明文化馆”，利用VR技术还原龙场悟道场景，增强学生的沉浸式体验。

四、基于阳明心学的大学生心理健康教育路径

依据贵州中医药大学时珍学院的相关实践探索，结合当前大学生心理特征及健康状况，从阳明心学与心理调适的契合点入手，高校从阳明心学视域构建大学生心理健康教育的路径可以从以下几个方面着手：

一是从课程体系构建方面，可以借鉴时珍学院“四轴聚心·良知致远”行动，围绕“修心、做人、成事、报国”四个维度设计课程与活动，形成全链条心理健康支持体系，将阳明心学

的核心思想与心理健康知识相结合,帮助学生从传统文化角度理解心理健康问题。同时,可以采用案例教学、角色扮演等互动式教学方法,增强学生的学习兴趣与参与度。

二是在实践活动设计方面,可以组织阳明心学主题的心理工作坊,让学生通过实践活动体验和领悟阳明心学的精髓。例如,设计“致良知”自我探索工作坊,组织“知行合一”行为训练营,帮助学生将心理健康知识转化为实际行动。此外,还可以开展阳明文化主题的社会实践活动,让学生在实践中深化对阳明心学的理解。

三是校园文化建设方面,可以通过营造阳明心学氛围来潜移默化地影响学生的心理健康。例如,在校园内设立阳明心学主题的文化长廊,组织阳明心学读书会,举办阳明文化节,通过讲座、展览、表演等多种形式传播阳明心学。同时,可以将阳明心学元素融入校园环境设计,如在教学楼、宿舍区等场所设置阳明心学名言警句,营造浓厚的文化氛围。

最后,在创新方式方法上,可尝试运用“心学+”跨学科融

合策略,一方面是心理与传统文化结合,将阳明心学中的“事上磨炼”思想与认知行为疗法(CBT)融汇,开发本土化心理干预方案;另一方面提升科技赋能,利用AI工具(如情绪识别APP)辅助学生进行日常心理状态监测,并推送个性化阳明心学语录。

从阳明心学的视角探讨当代高校大学生心理健康教育的路径,不仅为高校心理健康教育提供了新的思路和方法,也有助于传承和弘扬中华优秀传统文化。通过课程体系构建、实践活动设计和校园文化建设等途径,可以有效实现阳明心学与心理健康教育的融合。贵州中医药大学时珍学院的实践探索表明,这种文化心理干预模式的实践,印证了心学智慧在心理健康教育中的三重当代价值:既是应对工具理性异化的文化抗体,又是重构意义世界的思想资源,更是实现知行转化的实践方法论。其根本创新在于突破了西方心理学“问题—干预”的被动模式,转而构建“潜能—唤醒”的发展性范式,为中国特色心理健康教育体系提供了重要的范式转换思路。

参考文献

- [1] 梁胜兴.《邹元标的学术实践对铸牢中华民族共同体意识的启示》[J].黔南民族师范学院学报,2024,44(05):22-28.
- [2] 李承贵.《阳明心学的当代价值》[N].光明日报,2023-11-13.
- [3] 张明远.《阳明心学与当代心理健康教育》[J].心理学报,2020,52(3):345-356.
- [4] 黄志远.《传统文化与现代心理健康教育的融合:以阳明心学为例》[J].教育研究,2018,39(6):102-113.
- [5] 毛俊青.当代大学生心理健康教育微课程建设路径研究[J].宿州教育学院学报,2020(3).
- [6] 刘涛.当代高校大学生心理健康教育现状探析及对策[J].青年时代,2021,72(4):175-176. DOI:10.12295/j.issn.1002-6835.2021.04.083.
- [7] 何柳.王阳明心学的情本论新解[J].中国儒学年鉴,2021(1).
- [8] 姚新中,隋婷婷.当代社会心理学视域下的知行合一[J].江苏社会科学,2020(1):9.
- [9] 苏海媚.道德心理学视域下的王阳明心学思想探析[J].心理学进展,2024,14(1):27-32.
- [10] 李森.道德·秩序·和谐——王阳明心学德育思想的价值研究[D].东南大学,2022.
- [11] 牛家丛,朱晨阳.“知行合一”视域下高校思想政治教育的启示与思考[J].青春岁月,2021(29):50-52.
- [12] 崔宁宁.浅析当代大学生心理健康教育意义及其途径[J].佳木斯教育学院学报,2011(06):170. DOI:CNKI:SUN:JMSJ.0.2011-06-121.
- [13] 马克思主义理论·思想政治教育.心理健康教育视阈下当代大学生友善价值观念现状及培育路径研究[D].重庆交通大学[2025-03-27].
- [14] 夏静静.提升民办高校大学生心理健康的路径探析——基于积极心理学视角[J].教育研究,2021,4(1):170-171. DOI:10.12238/er.v4i1.3555.
- [15] 林琳,李雪梅.家校协同视域下大学生心理育人体系的研究[J].大学,2025,(01):180-183.