

儒家“慎独”思想对当代青年理想人格塑造的启示

苟雅倩

山东财经大学马克思主义学院, 山东 济南

收稿日期: 2026年4月21日; 录用日期: 2026年5月12日; 发布日期: 2026年5月25日

摘要

儒家“慎独”思想是中国传统伦理的精髓, 凝聚了深厚的道德自觉与人格修养智慧。通过追溯“慎独”的历史演进, 深入阐释其“独处不欺”“省察克治”及“知行合一”的核心内涵。在立足于当代社会价值多元化与青年成长环境的复杂性中, 探讨“慎独”对塑造当代青年理想人格的时代价值。研究发现, “慎独”思想能够通过强化内在自律、深化自省意识、推动知行转化, 有效引导青年抵御功利化与“表演式”人格的诱惑, 进而在新时代语境下培育出表里如一、务实担当的理想品格, 实现传统智慧的创造性转化与现实应用。

关键词

“慎独”思想, 青年, 理想人格

The Enlightenment of Confucian “Self-Discipline” Thought on the Shaping of Ideal Personality of Contemporary Youth

Yaqian Gou

School of Marxism, Shandong University of Finance and Economics, Jinan Shandong

Received: April 21, 2026; accepted: May 12, 2026; published: May 25, 2026

Abstract

The Confucian concept of “shendu” (self-discipline in solitude) is the essence of traditional Chinese ethics, embodying profound wisdom in moral self-awareness and personal cultivation. By tracing

the historical evolution of “shendu”, this paper delves into its core connotations of “not deceiving oneself in solitude”, “self-examination and self-control”, and “the unity of knowledge and action”. Based on the diversity of social values and the complexity of the growth environment for young people in contemporary society, this paper explores the contemporary value of “shendu” in shaping the ideal personality of contemporary youth. The study finds that the concept of “shendu” can effectively guide young people to resist the temptation of utilitarian and “performance-oriented” personalities by strengthening internal self-discipline, deepening self-reflection awareness, and promoting the transformation from knowledge to action. In the context of the new era, it cultivates an ideal character that is consistent in appearance and reality, pragmatic and responsible, realizing the creative transformation and practical application of traditional wisdom.

Keywords

“Shendu” Thought, Youth, Ideal Personality

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. “慎独”思想的历史演进及其理论内涵

(一) “慎独”思想的历史演进

儒家“慎独”思想作为中国传统伦理体系的重要范畴，其内涵并非一成不变，而是在历史发展过程中不断丰富与深化。从思想渊源看，“慎独”最早见于《大学》《中庸》等经典文本。《中庸》有言：“莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也” [1]，强调人在隐微之处最能体现其真实德性，奠定了“慎独”作为道德修养方法的理论基础。在《大学》中也指出：“小人闲居为不善，无所不至，见君子而后厌然，掩其不善而著其善。人之视己，如见其肺肝然，则何益矣。此谓诚于中，形于外，故君子必慎其独也”。通过对君子与小人在独处情境中行为差异的对比，进一步凸显“慎独”对于道德自觉的重要意义。进入宋明理学时期，朱熹和王阳明等思想家对“慎独”进行了系统阐发。朱熹认为：“独者，人所不知而己所独知之地也”，强调“慎独”是内在自觉的体现；而王阳明则将“慎独”与“良知”相结合，认为应在一切情境中以良知统摄行为，使其成为贯通知行的道德实践原则。此外，《论语》中“吾日三省吾身”和“士不可以不弘毅，任重而道远”等论述，也从自省与责任维度丰富了“慎独”的内涵，使其不仅涉及个体修养，也延伸至家国责任与社会担当。近现代以来，“慎独”思想在继承传统内涵的基础上不断实现时代转化，在个体道德修养与社会价值引领中持续发挥重要作用，展现出较强的现实意义。

(二) “慎独”思想的理论内涵

首先，独处不欺，自我约束的道德自觉。“慎独”强调在无人监督的情境下，个体依然能够坚守道德准则，做到“不欺暗室”“不愧屋漏”。正如《中庸》所言“莫见乎隐，莫显乎微”，人在最隐蔽之处的行为，最能体现其真实品格。因此，“慎独”本质上是一种内在道德自觉，而非外在强制约束。在当前社会发展进程中，这种“独处不欺”的精神对于应对形式主义、功利主义等倾向具有重要意义，能够引导个体在缺乏监督的情境中依然坚守价值底线。

其次，省察克治，自我反思的修身方法。“慎独”不仅是一种道德状态，更是一种持续性的修养过程。《论语》中提出“吾日三省吾身”，强调通过不断反思自身言行，克服私欲与偏差，从而实现道德境界的提升，体现了儒家“修身为本”的基本精神。“省察克治”的理念对于当代个体完善自我认知、提升

自我约束能力具有重要启示意义，尤其有助于增强面对复杂环境时的理性判断能力与自我调控能力。

最后，知行合一，内在德性的实践外化。“慎独”并非停留于内心层面的自我要求，而是强调将道德认知转化为具体的行为。《大学》中提出“心正而后身修，身修而后家齐”，揭示了由内而外的实践路径，体现了从个体修养到社会治理的价值展开[2]。这种“知行合一”的要求对于克服言行脱节和形式化表达等问题具有重要价值，能够推动个体实现由“知道”到“做到”的转变。总体而言，儒家“慎独”思想通过历史演进不断丰富其理论内涵，形成了以道德自觉为核心、以自我修养为路径、以知行统一为目标的完整体系，为个体人格塑造提供了重要的思想资源。

2. 儒家“慎独”思想对当代青年理想人格塑造的启示

儒家“慎独”思想始自先秦《大学》《中庸》，经宋明理学深化拓展，形成以诚意自律、内省不欺、知行合一为核心的修身体系，既是君子人格的路径，也是个体精神成人的价值。其超越时空的哲学底蕴与伦理智慧，为当代青年突破功利化、浅表化、外在化的人格困境，涵养精神品格、实现理想人格提供了深层价值启示。

(一) 筑牢道德自律根基，塑造表里如一的诚信人格

“慎独”的哲学本质是道德主体的自我确证与自我立法，它的核心要义在于“毋自欺”，强调在隐微独处和无人监督时坚守道德本心，实现由他律向自律的根本转化。郑玄注曰：“慎独者，慎其闲居之所为”，朱熹进一步阐释“独者，人所不知而已所独知之地也”，指出“慎独”并非仅对外在行为的约束，而是对内心意念发动处的戒慎，是“遏人欲于将萌”的内在自觉。王阳明则将“慎独”与“良知”贯通，主张“慎独即致良知”，认为独知之处便是良知发用之所，唯有于此存养省察，才能做到“诚于中，形于外”。这一思想启示当代青年，理想人格的根基在于内在道德自觉，而不是外在规训。在诱惑丛生的现代社会，青年易陷入“人前守德、人后放纵”的人格分裂，陷入形式主义与道德作伪。慎独思想要求青年以“诚意”为起点，如《大学》所云“如恶恶臭，如好好色，此之谓自谦”，以真实无妄之心对待自我，不欺心、不欺暗、不欺微，在独处时依然坚守道德底线与价值准则。正如梁漱溟所言：“慎独之‘独’，正指向宇宙生命之无对；慎独之‘慎’，正谓宇宙生命不容有懈”[3]，所以青年唯有将外在规范内化为本心要求，这样才可以破除人格异化，形成表里如一、至诚无伪的诚信人格。

(二) 强化自省修身意识，培育持续完善的成长人格

“慎独”的哲学要义，在于以内省省察为修身路径，推动人格在自我观照和自我修正中不断完善，是青年实现精神成长与境界提升的关键支撑。慎独并不是静态操守，而是贯穿日常的动态修身工夫，它的核心是在独知之地和意念初发之际进行自觉反观，克服偏私，实现德性的日新与精进。《中庸》以“戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻”点明慎独的省察特质，强调君子在无人所见和无人所闻的时候，仍然保持对本心的敬畏，不会使心念失度。其所说的就是要自己教育自己，自己完善自己，这就特别需要培养自律意识，发扬自律精神[4]。刘宗周将省察与慎独融为一体，提出“独体为要，慎独为功”，认为人格的纯粹与坚定，不间断的内在自省。省察修身是道德主体的自我超越与人格建构，它拒绝人格的固化与停滞，使人在持续反观中涵养正气，实现由内而外的完善。正是通过严肃的自我审视，达成身心一致的人格状态，这一理路被后世儒家奉为成德之要。对当代青年而言，自省修身的启示尤为深刻。青年处于人格塑形关键期，易受外界裹挟而疏于内观，易因浮躁短视而难以精进。慎独思想启示当代青年，理想人格的培育从来不是一蹴而就的，而是离不开长期的自我审视与自我修正。只有将慎独融入日常生活，在独处之时时刻省察自己的心思意念，在不断自我反思、纠正偏差的过程中提升自身修养境界，才能摆脱精神层面的浅表化困境，培育出能够持续成长、沉稳成熟的健全人格。

(三) 坚守知行合一导向，养成担当务实的实践人格

“慎独”在儒家修身体系中并非内向封闭的心性自修，而是以知导行、以行践知、知行相贯的实践哲学，是理想人格从内在德性向外在担当转化的根本路径。儒家强调，道德人格的价值不在于观念层面的自我满足，而在于将本心之诚、德性之知落实于实践，实现诚于中而形于外，这正是慎独思想所蕴含的知行合一精神。王阳明以心学立场阐发慎独之义，明确将“慎独”与“知行合一”相贯通，主张“知是行之始，行是知之成”，认为真正的慎独必然体现为笃实践履，而非悬空思索。这一思想确立了人格之真，必见于实践；德性之实，必落于担当。慎独所要求的知行合一，本质上是对道德虚伪和形式主义的根本克服，它要求青年要践行道义，使内在信念与外在行为高度统一。当代青年易出现“知善而不行、知恶而不改”的知行割裂，其根源本就在于实践品格的缺失。对于当代青年来说，慎独思想带来的重要启示是，理想人格从来不是一个抽象空洞的概念，而是在具体实践中慢慢养成、在实际行动中得以彰显的现实品格。青年只有坚守知行合一的原则，把慎独所蕴含的道德自觉，转化为脚踏实地的实际行动，才能摆脱空谈虚浮的不良风气，养成笃实担当、知行统一的实践人格，让理想人格真正扎根现实和落地见效。

3. 儒家“慎独”思想对当代青年理想人格塑造的实践路径

(一) 以文化浸润与思想引领，厚植慎独道德自觉

用文化熏陶滋养青年的精神根基，用思想引导帮助青年确立正确的价值追求，这是把慎独精神转化为青年内在道德自觉的关键方法。这样做的目的，就是让传统修身理念真正融入当代青年的价值取向，为他们塑造理想人格筑牢坚实的基础。慎独的核心，不在于独处时约束行为，而在于始终保持内心的真诚与端正，是贯穿表里一致的做人准则。《大学》中强调“诚其意者，毋自欺也”，点明慎独的根本是内心诚实，不自我蒙蔽、不言行不一。《中庸》中也讲“道也者，不可须臾离也”，就是告诫人们，做人的原则与底线不能有片刻松懈，要谨言慎行，不做违背良心的事，始终保持高尚的道德情操[5]。文化浸润的作用，是让青年在经典熏陶与文化氛围中理解慎独的意义，把修身立德内化为自觉追求。古人始终以真诚为本，《论语》所言“君子敬而无失”、《孟子》所讲“反身而诚，乐莫大焉”，都与慎独的精神相通。这种熏陶不是生硬的说教，而是在文化滋养中让青年守住本心，不被外界诱惑带偏。思想引导的重点是让青年明白，慎独不是表面上的谨慎，而是内心的坚定与自持。要引导青年理解慎独，独处之时更应修身，从而以端正的心态支配言行，形成不欺暗室、不犯过错以及不越规矩的道德自觉。因此，通过文化熏陶为青年筑牢精神根基，借助思想引导为他们明确前行方向，才能让青年在义理的浸润与熏陶中坚守诚信本心，在精神滋养中规范自身言行，真正将慎独精神内化为自身的内在品格，进而形成沉稳自持的理想人格。

(二) 以自我修养机制建设，提升慎独自省能力

自我修养是个人立德立身的根本，建立起常态化的自我要求与反思习惯，才能真正理解慎独的内涵，不断增强自省的能力，让青年在日常生活中始终守住本心，让自我反省越来越成熟，慎独的品格也越来越坚定。君子修养品德，最重要的就是经常反省自己，而不是等到事情发生时才临时谨慎，关键在于平时用规矩约束自己以及用端正的心态要求自己。《孟子》中讲“我善养吾浩然之气”，核心就是坚守志向和不断反省，让内心有主见并且行为有分寸，不被私心杂念蒙蔽，不被不良习气改变。程颐也说，君子要在念头刚产生的时候就明辨是非，因为善恶刚刚显现是最需要及时自省与及时纠正的，这和慎独的要求是完全一致的。建立自我修养的习惯，首先要形成日常反思的方式，坚持不断反省的原则。古代注重修身的人，无论行动还是安静、说话还是沉默，都保持恭敬有礼，在独处时收拢心神，在念头出现时分清对错，在做完事情后反思得失，不让一个念头放纵、一件事马虎应付。靠着这样日积月累的修行，才能形成稳定的品格，让自我反省不用别人提醒与外界督促，自然成为生活常态。《礼记》说“君子不自大

其事，不自尚其功”，就是强调为人要谦虚低调，始终看到自己的不足。遇到是非先审视内心，面对得失先反省志向，有了过错尽快纠正，让内心保持清明、行为保持端正，久而久之，不良习气自然淡化，品德也不断提升。只有让青年学会向内收束心神和时常检点自身，在细微之处严谨，才能不断提高自省能力，打牢慎独的基础，才能使自身内在真诚和外在德行达到高度统一，做到诚实无欺、内外兼修[6]，最终形成内心清明和信念坚定的理想人格。

(三) 以实践平台与场景赋能，推动慎独知行合一

道德修养的最终目的，是要在实际行动中得到体现，人格是否可靠，也需要在具体事务中加以检验。借助实践场景引导青年在现实生活中磨砺自身，能够让慎独精神从内心信念转化为具体行为，让内在认知与外在表现更加贴合。君子成就品德，离不开认知与行动的相互配合，仅仅懂得理论是并不足够的，更要在行动中体现出来。无论古今，修身、育人都是我们这个民族、这个国家繁荣昌盛、长治久安的基础保障[7]。《中庸》有言：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”，这一表述说明，学习与修身的各个环节，最终都要落脚到切实的行动之中，离开了实践，修养便容易流于空泛。实践的意义，在于为青年提供可以真正磨练心性的空间，让道德自觉融入日常。独处之时的情境，都是检验与提升品德的重要场合；日常处事中的取舍与选择，也同样能够反映内心的坚守程度。古代先贤在隐蔽之处依然守礼持正，并非为了获得他人称赞，而是为了守住自身的道德准则。青年只有在实践中保持对自己的要求，在小事上保持分寸，才能把内心的真诚转化为稳定的行为习惯。修身的关键还在于踏踏实实，在做事的过程中守住本心、端正态度。《左传》中提到“太上有立德，其次有立功”，立德的根本，就在于长期坚持和不轻易懈怠。面对事情坚守正道，人格才会更为沉稳可靠。总的来说，实践是打磨品格的重要途径，青年在实际行动中要用心体会和认真践行，才能真正做到心中有坚守、行为有准则，在独处时不放任，在细微处不松懈，逐步形成稳定而成熟的人格。

4. 结语

儒家“慎独”思想以其深厚的哲学底蕴与伦理价值，为当代青年理想人格塑造提供了重要的思想资源与实践路径。从历史发展看，“慎独”始自先秦经典，经宋明理学深化，逐步形成以道德自觉为核心、以自省修身路径、以知行合一为旨归的完整理论体系；从现实意义看，其对于引导青年应对价值多元冲击、克服人格异化倾向、实现内外统一发展具有重要启示作用。在新时代背景下，将“慎独”思想融入青年成长过程，不仅有助于夯实道德自律根基并且提升自我反思能力，也有助于推动青年在实践中实现知行统一，进而培育具有责任意识与实践能力的成熟人格。与此同时，应该通过文化涵育、制度引导与实践锻炼等多维路径，促进“慎独”由传统修身理念向现实人格塑造机制的转化，使其在当代社会语境中焕发新的生命力。总体而言，“慎独”不仅是一种个体修养方法，更是一种面向现代社会的价值引领资源。只有将其内化为稳定的道德自觉、外化为自觉的行为实践，才能够有力推动当代青年实现人格完善与精神成长的有机统一，为社会发展提供坚实的人格支撑。

参考文献

- [1] 李文婕. 儒家“慎独”思想略论[J]. 怀化学院学报, 2007, 26(3): 27-29.
- [2] 马爱菊. 君子证成: 曾子“慎独”思想辨析[J]. 孔子研究, 2023(1): 77-82, 158-159.
- [3] 梁漱溟. 人心与人生[M]. 上海: 上海人民出版社, 2005: 130.
- [4] 杨芷英. 自省慎独与当代青年道德人格培育[J]. 中国青年政治学院学报, 2000(1): 22-24.
- [5] 张雅楠, 陈春燕. 儒家“慎独”精神与大学生道德人格的塑造[J]. 哈尔滨职业技术学院学报, 2017(5): 141-143.
- [6] 于云. 先秦儒家“慎独”思想及其对培育青年道德人格的启示[J]. 晋中学院学报, 2026, 43(1): 80-84.
- [7] 郭澜. 浅谈大学生慎独精神的培育及策略[J]. 开封教育学院学报, 2019, 39(12): 101-102.