

# 阳明“知行合一”理论视角下的大学生心理健康教育的策略

吴 军

贵州大学哲学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年8月30日; 录用日期: 2023年10月11日; 发布日期: 2023年10月23日

---

## 摘要

在心理教育领域, 促进学生从“知”向“行”的转化是非常重要且困难的一环。所以, 如何去有效提升大学生心理教育中的“知行转化”是心理教育者们不可回避的一个问题。而在中华优秀传统文化中, 王阳明的“知行合一”理论为我们解决这个困境提供了新路径和新视角。

---

## 关键词

知行合一, 大学生, 心理健康

---

# Strategies of College Students' Mental Health Education from the Perspective of Yangming's Theory of "Integration of Knowledge and Action"

Jun Wu

School of Philosophy, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Aug. 30<sup>th</sup>, 2023; accepted: Oct. 11<sup>th</sup>, 2023; published: Oct. 23<sup>rd</sup>, 2023

---

## Abstract

In the field of psychological education, it is very important and difficult to promote the transformation of students from “knowing” to “doing”. Therefore, how to effectively promote the “Transformation of Knowledge and Action” in the psychological education of college students is an un-

**avoidable problem for psychological educators. In the excellent traditional Chinese culture, Wang Yangming's theory of "integration of knowledge and action" provides us with a new path and a new perspective to solve this dilemma.**

## Keywords

**Integration of Knowledge and Action, Undergraduate, Psychological Health**

Copyright © 2023 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. 引言

学术界对大学生心理健康这个议题讨论得比较多，但是鲜有从王阳明知行合一理论视角去分析大学生的心理健康教育问题。目前以“知行合一”和“心理健康”为关键词在中国知网上搜索仅有四篇文章，如舒曼《知行合一与心理健康》、柴蓉的《从“知行合一”看实践对大学生心理健康教育的积极作用》、谭萍的《构建地方性高校“知行合一，四位一体”的心理健康教育模式研究》以及郑家青的《从“知行合一”到“事上磨练”——阳明心学的积极心理健康教育内涵》。

通过阅读发现舒曼老师的文章侧重分析知行合一与心理健康的内在联系，并用知行合一理论去探索心理健康教育促进的新模式，而对大学生这个群体的心理健康关注的较少。郑家青老师倾向于研究建构中国特色的学校积极心理健康教育观，但也并未针对大学生群体进行讨论。柴蓉老师虽然关注到了大学生心理健康教育这块，但并没有对知行合一和心理健康教育的关联进行阐述。谭萍老师既关注了大学生群体也运用了知行合一理论，但同样没有分析阳明先生的“知行合一”理论与心理健康教育的内在关联性。因此，本文的写作思路是既要对阳明先生的“知行合一”理论进行全面而细致的分析，并探讨其与心理健康教育的关联，同时也要针对当下大学生的心理问题用知行合一理论给出相应的策略。

## 2. 知行合一理论与心理健康教育理论的概述及其二者的关联

### (一) 知行合一的内涵

阳明先生“知行合一”理论的提出是有其特定的背景。一方面，阳明的知行合一理论对程朱理学进行了批判与继承。如阳明对“真知必能行”给出了新的见解，即他认为正确的认知一定包含着对实践内容的肯定，倘若我们在生活中不能将“知”付诸实践，那么这个“知”就不是真知。这是对程朱理学“先知后行”的深刻批判。再如“南宋理学家陈淳‘知行不是截然为二事’及明代理学家谢复‘知行并进’。”(舒曼, 2020)这是对前人一些合理思想的继承。另一方面，阳明的“知行合一”理论结合了当时社会的现实境况。如当时的社会风气盛行“好好色，如恶恶臭。见好色属知，好好色属行；闻恶臭属知，恶恶臭属行。”(吴光, 2011)所以阳明先生从社会现实矛盾出发，并给人们指出了一条通往圣贤的“知行合一”新道路，同时也表明阳明先生是一位务实的思想学家。

本文对“知行合一”理论的理解分为“对知的理解、行的理解以及知行关系的理解”三个部分。首先，对“知”的理解。在知行合一思想中，“知”有着独特并丰富的含义，也具有主观意识上的理解，还具有付诸实践的外在属性。总的来说，“知”既具有先天“良知”的道德观念预设又具有认识过程中主观意志的参与。这种先天道德预设的“良知”是其传承孟子的性善论理论。如《孟子·尽心上》曰：

“人之所不学而能者，其良能也；所不虑而知者，其良知也”。孩提之童，无不知爱其亲者；及其长也，无不知敬其兄也。”(鲍世斌, 2002)此便是良知，不假外求。其次，对“行”的理解。阳明认为“行”有两个核心要素，即一是人的所有现实行动；二是在行动过程中包含人的内在思考。如《答友人问》中记载：“自来先儒皆以学问思辩属知，而以笃行属行，分明是两截事。今先生独谓知行合一，不能无疑。”(朱汉民, 杨超, 2018)在此阳明对“行”做了明确的解释，即“凡谓之行者，只是着实去做这件事。”大致可以理解为“行”就是踏踏实实的去做一件事，以及在做事过程中的思考。因此，人的主观意志活动只要是指向人踏踏实实从事的活动，就可归为行。最后，对“知、行”的关系。关于知行关系的理解自古以来学界就有多种说法。如孔子提出言知之易，行之难，即“知易行难说”。同时在《尚书》中也提到：非知之艰，行之惟艰也。孙中山先生提出“知难行易”说。程颐则认为先知而后行，即“知先行后”说。陶行知则认为“行是知之始，知是行之成”即“行先知后”说。朱熹则认为“知行常相须，如目无足不行，足无目不见。但是论先后，知在先；论轻重，行为重。”(邹恩悦, 2016)而阳明先生则认为“知”与“行”并不是两个可以分割的部分，必须把两者看出一个整体，同时知与行是没有先后顺序规定的，进而提出“知行合一”的实践学说。

综上所述，阳明的“知行合一”理论强调人的“知”应当与实践相结合，并且“知行”的主要目的并不是为了获取外界的荣誉，而是通过实践让自己的“知”更加成熟和稳定。阳明还强调知与行虽然是两个字，但是知行却说的是一个工夫(温克勤, 2005)。

## (二) 心理健康教育的理论基础

由于我国心理教育起步晚且经验累计较少，所以在开展心理教育时主要还是借鉴西方学者的理论。例如罗杰斯以学生为中心的教育思想、马斯洛的需求层次理论、斯金纳的新行为主义理论、以及弗洛伊德的自我心理学理论等等。但是这并非意味着我国没有心理健康教育的理论基础，如先秦儒家的人本思想、义利统一观、修身养性思想和形神合一的自然观等(马建新, 2013)。再如，陶行知的活的教育、教与育的共同发展和知情意的深度培养的思想理论(郑迎春, 2023)。再如王阳明的知行合一理论。阳明心学不但具有丰富的哲学意蕴和心理学意义，而且他的知行本体论可作为人格发展的基础(卢奇飞, 郝文卓, 2012)。因此，我国古代也是拥有丰富的心理教育理论基础，并且这些重要思想或观点为我们心理健康教育中国化、时代化和本土化奠定了重要的理论基础。

## (三) 知行合一与心理健康的关联

### 1) 特征

二者之间最为核心的关联就是都具有“实践性”特征，它是沟通两者之间的桥梁。阳明的“知行合一”理论既不像前人主张的先知而后行，也不像先贤所强调的论先后，知在先，而论轻重，行为重。他是要强调“知”必须落实到“行”上，而这里的“行”就是着重强调实践。在心理健康教育领域难道不注重实践吗？答案是否定的。心理教育的核心目标就是让学生将“知”付诸于实践，也即转化为有效的实践行为。因为心理教育的功效是通过“行”来体现的，所以“心理健康教育的特殊性决定了坚持‘知行合一’的必要性。”(柴蓉, 罗春燕, 2019)。

### 2) 知行合一理论融入心理健康教育

知作为行的原初动力。在心理教育的过程中，大学生不是像没头苍蝇一般毫无目标或章法的行，而是把心理教师传授的相关知识作为行动的动力。老师传授的心理知识不仅可以落实在个人具体生活实践中，在阳明这里还可以在自己的心中进行思考，这也是一种变相的知推动行发展。当然，如果这个“知”没有转化到行上，就会容易产生更多的自我抑制的消极情绪，从而阻碍行的发展。反之就会不断丰富学生的心理健康知识，进而为行源源不断的提供再生动力。行同时也为知提供保障。阳明曾言“真知即所

以为行，不行不足谓之知”(王守仁, 1992)，所以他主张将心理知识切切实实的贯彻到实践当中去，同时也可作为检验是否真正领悟“知”的试金石。大学生还可将自己心理知识实践成功的经验与其他学生进行分享，这种主动分享的过程也间接属于一种行，并又能夯实自己的心理知识基础。因此，知行合一理论是全方位的渗透到心理健康教育当中，知与行既互为基础又相互完善，二者共同促进大学生心理教育良性健康发展。

### 3. 当前大学生心理健康教育的现状分析

#### (一) 学校方面

学校存在着“五个不重视”。一是学校不重视心理健康教育。一方面在各大高校的培养计划中专业课占比最大，而心理健康教育课程课时少且占比小。另一方面，“大学生心理健康教育主要从三个阶段开展，分别是预防教育、解决心理问题、治疗心理疾病。”(李爽, 2023)虽然学校由于设施不齐全等因素，但是只有当学生出现极端的心理问题时，学校才会引起高度重视，即预防教育宣传做得不够和解决心理问题的能力不强。由此可见，学校忽视了大学生的心理健康教育。二是学校不重视心理教育课程内容的更新和本土教育资源的开发。因为我国心理健康教育起步较晚且积累的经验较少，所以在开展心理教育时主要还是借鉴甚至照搬西方心理教学内容和模式(张金娟, 2022)。例如，有的学校心理教育的课程是大一至大四通用的，并没有根据学生每一阶段的身心发展规律去制定心理课程，甚至“各个大学之间往往没有统一的教育内容和课程标准”(张金娟, 2022)。同时各地方学校也忽视了很多本土教育资源，如阳明的知行合一思想、陶行知的千万教教人求真，千学万学学做真人的教育思想以及儒家的以“和、合、德”为贵的思想等等。三是不重视学校专业心理教师队伍的组建。当下对心理教师的考核过于追求数量而不是以质量为核心指标，所以即使获得资格证的心理教师也任然缺乏专业精神。专业的心理教师之所以重要是因为他们“是开展大学生心理健康教育的必要条件，也是根本性因素。”(李爽, 2023)四是不重视心理健康教育的跨学科发展。早些年就有学者主张将心理健康教育与其他领域的教育结合起来。如林崇德老师的《品德发展心理学》就强调将品德与心理教育结合起来，再如燕国材老师在《重视非智力因素，改革学校教育工作》书中主张心理教育与政治教育、思想教育结合在一起，构成一个完整的学校教育工作系统(崔景贵, 2003)。但是从各大高校将心理教育与思政教育结合的情况来看，大部分教师还是会注重于课堂教学，而忽视学生心理健康教育(李爽, 2023)。因此，虽然提倡将心理教育与其他领域的教育融合起来发展，但是实际效果却不是很好。五是不重视校园文化氛围的营造。而当前大学生受到非主流文化影响比较大，从而导致校园文化对他们的潜移默化的影响就微乎其微了。

#### (二) 学生方面

通过对北京某高校近 10 年全体本科学生和硕博研究生的数据跟踪调查，研究结果表明“每年本科生因心理疾病休学的人数占比是研究生的 3~5 倍，显著高于研究生人数，且本科生因心理疾病休学、退学的人数呈现逐年递增趋势。”(辛彦君等, 2023)所以在这严峻趋势下，我们全面剖析大学生心理健康问题是必要的。关于大学生心理健康问题这个概念是有特定的内涵，即“专指在大学生中存在的主观困惑状态，这种困惑可能为大学生主体意识到或意识不到，但却是客观存在的。”(魏莉莉, 2006)。

对于刚刚步入大学阶段学习的学生，年龄通常是在十七周岁左右，这时他们正处于心理变化最复杂和波动最大的阶段。然而当面对众多因素交织的情况下，他们难免会产生心理健康问题。诸如适应大学生活的问题。大学是高中与社会的过渡阶段，相当于半个社会。如果在大一没有能快速适应这种角色的转化，那么势必会影响大二、大三阶段的学习，从而造成心理问题。关于社会交际的问题。在大学里面有各种社团和学生会，这里就要我们大学生自己权衡好自己的特长与兴趣去参加。如果每一个都去加入，那么可能会随时都打乱自己的计划，从而造成心理上的焦虑，进而出现心理问题。自我情绪控制的

问题。学会控制自己的情绪对大学生长期心理健康发展有很大助益。在大学这个社会里面我们会交涉天南地北的朋友，通常由于一些区域之间的差异而影响我们的情绪。最后就是专业学习问题、就业问题、以及理想与现实的问题等。在选大四阶段我们即将完成大学所有课程的学习，就会面临找工作的压力。所以在这种状态下也会容易产生心理问题。还有就是当前的大学生很大比例上都是零零后，所以给自己制定的目标往往很崇高，而如果长期完不成会产生失败感和挫败感，这也很可能出现心理危机。因此，这些因素都会影响大学生心理健康教育的效率和结果。

#### 4. 阳明“知行合一”理论视角下的大学生心理健康教育的实践策略

从文献收集和整理分析来看，目前我国不但缺乏对“知行合一”理论应用到大学生心理健康教育领域的实证分析，而且极少数学者仅从学理意义上阐述了知行合一与心理健康教育的结合。由此可知，难道我国心理教育教学的历史上没有过“知行合一”理论成功应用到心理领域的案例吗？其实王阳明既是知行合一理论的提出者，也是知行合一理论的践行者。他被贬贵州龙场之后并没有对当时的境遇而气急败坏，而是在极端恶劣的环境中不断过滤掉自己内心“知”的杂质，也即“格心”，然后再将知真切地落实到行上。阳明在这个过程中做到了知行合一，进而使得他内心保持健康的状态，同时为他做学、讲学和悟道奠定了坚实的心理基础。因此，知行合一理论是大学生走出心理困境的一剂良药。所以我们应该对知行合一理论进行充分挖掘和实证研究，从而更好地促进心理健康教育模式的转化、形成大学生自主心理健康教育的习惯、提高心理教师的专业水平以及打造良好的心理健康教育氛围等。

##### (一) 知行合一理论有利于促进大学生的心理教育模式向实践转化。

自从我国开始推进高校心理健康教育课程以来，就普遍存在一个倾向，即“我国高校心理健康教育主要集中在对心理健康专业知识的学习上(心理健康课程)，而忽视了心理健康知识在实践活动中的应用，出现了重理论而轻实践的现状”(柴蓉, 罗春燕, 2019)。所以这是引起当前大学生心理健康问题频发的一个关键原因。知行合一理论既具有实践心理学的理论基础，也具有哲学指导的思想高度，所以它能纠正当前大学生心理教育忽视实践的错误。知行合一理论指引心理教育探索一种知行双重的教学实践模式，即“心理调查 - 讲授 - 分组讨论 - 角色扮演 - 自我评价。”(永春, 席锁柱, 2005)最终大学生从一次次实践中增加对心理知识体会与理解，而达到心理健康教育的目标。

##### (二) 知行合一理论有益于促进大学生自我心理教育

要想解决大学生心理健康的问题，关键还在于大学生本人。因为学校、社会和家庭的影响只是外部因素，而真正起到决定性作用的还是内部因素。再者大学生的知行合一思想不是与生俱来的，而是通过慢慢积累和感悟获得的。阳明对这一过程就有过阐述，即“诸君功夫最不可助长。上智绝少，学者无超入圣人之理。一起一伏，一进一退，自是功夫节次。不可以我前日用得功夫了，今却不济，便要矫强，做出一个没破绽的模样，这便是助长，连前些子功夫都坏了。”(王守仁, 2012)因此，这种知行合一的过程就有益于促进大学生自主心理健康教育，具体步骤如下：第一，大学生应该将知行合一的理论基础知识掌握好，还要切实将知识做到内化于心外化于行。第二，大学生应培养知行合一的行为习惯。在爱因斯坦看来习惯是一种相对稳定的、自动化了的行为(夏萍, 2015)。所以，这样的习惯为大学生清除在生活学习中遇到的心理障碍提供了保障。总之，在精通知行合一理论和养成知行合一习惯的前提下，大学生更易于进行自我心理教育。

##### (三) 知行合一理论有助于提高心理健康教师的专业素养和教学成效

韩愈在《师说》中提到：“师者，传道授业解惑也”(韩愈, 1994)老师的本职工作就是给学生传授知识并且答疑解惑，但是在此之前还有一个前提条件，那就是为人师者必须先掌握或者储备该领域内的专业知识。如果自己都没有做好知识的领悟和掌握就去指导学生，那么就是妄为人师。再者，作为老师其

实最重要的就是言传与身教相结合。当前我们大学生心理健康教育的现状之所以惨不忍睹，心理教育的老师逃避不了责任。因此，他们应该善于从中华优秀传统文化中去吸取营养，也就是将阳明的知行合一理论真真切切的领悟通透，然后通过自己的以身示范去引导和教育大学生。让大学生在现实中以老师为榜样，从而提高心理健康教育的功效。

#### (四) 知行合一理论有利于营造良好的大学生心理健康教育的氛围

荀子对文化环境影响人给出了一个很形象的类比，如“蓬生麻中，不扶而直；白沙在涅，与之俱黑。”(荀况, 2016)大概就是讲一种蓬草生长在麻地里面，不用干预也能长直，但是如果白沙掺和了黑土，那么白沙自然也会变黑。古代还有“孟母三迁”、“方仲永”等例子印证了好或坏的文化环境对人影响的重要性。当今科技日益渗透到我们生活的方方面面，似乎在科技面前我们毫无隐私可言。而大学生正处在这一时代，所以他们倾向于保守而不向其他人倾诉自己的心理问题。当然，如果每一个大学生都能利用知行合一理论去应对自己的心理困境，那么这就会营造一种人人都愿意展示且共享的良好氛围，从而逐渐解开自己的心理症结。

## 5. 结语

如上文所述，目前我国还有很多高校在心理健康教育领域存在一定的问题，而知行合一理论能为解决此问题提供新的路径和视角(李爽, 2023)。阳明的“知行合一”理论有丰富的文化底蕴和实践经验，它本质上就属于一种积极的心理实践教育观和具有哲学高度的世界观和方法论。所以，知行合一理论应当大胆地引入到心理健康教育的体系当中，它不但能帮助大学生陶冶情操，修身养性，而且还可以提高大学生的思想素质和人文素质，从而最终实现自我的人生价值。

## 参考文献

- [明]王守仁(1992). 答顾东桥书(吴光, 钱明, 董平, 等 编校). 上海古籍出版社.
- [明]王守仁(2012). 王阳明全集. 上海古籍出版社.
- 鲍世斌(2002). 明代王学研究(p. 12). 博士学位论文, 北京: 北京师范大学.
- 柴蓉, 罗春燕(2019). 从“知行合一”看实践对大学生心理健康教育的积极作用. 齐齐哈尔师范高等专科学校学报, (5), 103-105.
- 崔景贵(2003). 我国学校心理教育的发展历程、现状与前瞻. 教育理论与实践, 23(5), 56-60.
- 韩愈(1994). 昌黎先生文集. 上海古籍出版社.
- 李爽(2023). 大学生心理健康教育现状及教学策略探析. 科学咨询(教育科研), (6), 38-40.
- 卢奇飞, 郝文卓(2012). 心理学视域下王阳明的知行合一哲学思想探析. 重庆科技学院学报(社会科学版), (16), 24-26.
- 马建新(2013). 基于儒家思想的学生心理健康教育模式构建的理论基础. 内蒙古师范大学学报(教育科学版), 26(2), 32-34.
- 舒曼(2020). 知行合一与心理健康. 南京师大学报(社会科学版), (3), 73-82.
- 魏莉莉(2006). 大学生心理健康问题对策研究. 当代青年研究, (10), 79-82.
- 温克勤(2005). 略论汉代和宋明儒家伦理的知行统一思想及其现代意义. 天津社会科学, (4), 43-47.
- 吴光(2011). 王阳明全集. 上海古籍出版社.
- 夏萍(2015). 大学生自主学习策略的培养. 新课程学习(中), (3), 92.
- 辛彦君, 王岩, 李玉贤(2023). 新形势下大学生心理健康状况及管控对策. 教育教学论坛, (17), 29-32.
- 荀况(2016). 荀子. 北方文艺出版社.
- 永春, 席锁柱(2005). 高校心理教育课程体系的设计与建构. 内蒙古师范大学学报(哲学社会科学版), 34(6), 96-98.
- 张金娟(2022). 新时代大学生心理健康教育现状及路径探析. 文化学刊, (3), 129-132.

- 郑迎春(2023). 基于陶行知教育理论的小学心理健康教育策略研究. *考试周刊*, (23), 1-6.
- 朱汉民, 杨超(2018). 船山于朱子、阳明“知行之辩”互斥模式之解构. *湖南大学学报(社会科学版)*, 32(6), 12-19.
- 邹恩悦(2016). 王阳明知行合一思想融入大学生思想政治教育研究. 硕士学位论文, 哈尔滨: 黑龙江大学.