

谈马克思主义与社会科学方法论在心理健康教育专业中的价值与运用

翁慧茹

成都大学师范学院, 四川 成都

收稿日期: 2026年6月2日; 录用日期: 2026年7月15日; 发布日期: 2026年7月24日

摘 要

本文基于马克思主义社会科学方法论, 探讨社会实践、社会矛盾与社会过程三种方法在该领域的应用价值。研究认为, 实践方法主张把心理成长放回真实的行动与反馈闭环中去完成, 而不只是课堂讲授; 矛盾方法提醒我们不必急于消除冲突, 而应在识别主要矛盾的过程中寻找转化的契机; 过程方法则要求接纳成长的渐进与反复, 以动态追踪取代静态诊断。引入三种方法到教育中, 并非以哲学替代技术, 而是为心理健康教育注入社会历史视野, 推动干预从静态诊断走向动态追踪, 实现科学性与人文性的统一。

关键词

马克思主义, 方法论, 心理健康教育, 实践, 矛盾分析, 社会过程研究

The Value and Application of Marxism and Social Science Methodology in Mental Health Education

Huiru Weng

College of Teacher Education, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: June 2, 2026; accepted: July 15, 2026; published: July 24, 2026

Abstract

Drawing on Marxist social science methodology, this paper explores the value of applying three methods-social practice, social contradiction, and social process-in the field of mental health education. The study argues that the practice method advocates placing psychological growth back into

real loops of action and feedback, rather than treating it merely as classroom instruction; the contradiction method reminds us not to rush to eliminate conflicts, but to seek opportunities for transformation in the process of identifying the principal contradiction; and the process method calls for accepting the gradual and recurrent nature of growth, replacing static diagnosis with dynamic tracking. Introducing these three methods into education is not intended to substitute technology with philosophy, but to infuse mental health education with a social-historical perspective, move intervention from static diagnosis toward dynamic tracking, and realize the unity of scientific rigor and humanistic concern.

Keywords

Marxism, Methodology, Mental Health Education, Practice, Contradiction Analysis, Social Process Research

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. 引言

心理学从其诞生之初就面临着方法论的张力。一方面，为了追求客观性与精确性，心理学大量借鉴自然科学的研究范式，借助观察、实验、测量等手段探寻心理现象的物质基底与神经生理机制。另一方面，人的心理活动始终嵌入社会关系与文化脉络之中，群体行为、社会心态、价值观念等无法单纯用生物学语言加以穷尽。这意味着，心理学研究须同时兼顾自然科学与人文科学两种方法论传统，但在实际生活中，二者往往难以平衡，尤其当心理学知识被应用于教育、咨询等实践领域时，过度依赖个体主义解释框架的弊端逐渐显现。

以心理健康教育专业为例，当前我国大中小学虽普遍设立心理健康中心、开设相关课程，但学生的焦虑、抑郁、人际冲突及意义感缺失等问题并未显著缓解。有调查显示，超过三成中学生存在持续性情绪困扰，而在接受过系统心理辅导的学生中，仍有近半数自评改善不明显[1]。当前广泛采用的西方心理咨询技术，大多建立在个体主义之上，习惯将心理困扰归因于个人的非理性认知、性格缺陷或不良应对方式，但这种方法应对轻度、情境性问题尚可奏效，难以解决深层心理困扰。

马克思主义社会科学方法论为上述困境提供了富有解释力的分析工具，它并不否定个体心理机制的重要性，而是采用社会过程研究方法，坚持从动态发展的视角追问心理问题的社会历史根源。运用社会矛盾研究方法，将看似消极的心理冲突重新理解为成长与转化的契机。强调社会实践研究方法，主张心理品质的提升必须在真实的行动中完成，而非仅靠课堂讲授[2]。对心理健康教育专业而言，掌握这三种方法，并非要取代既有心理学知识，而是为后者增添社会历史的眼光，使干预策略更具生态效度与文化敏感性，更能推动心理健康教育研究走向科学性与人文性的有机统一。

2. 马克思主义与社会科学方法论

方法论是人类认识与解决问题的根本路径，涵盖具体学科方法论与哲学方法论两个层面。马克思主义以总结规律为出发点，其方法论属于哲学范畴，不以个别问题的直接处理为目的[3]。

马克思主义与社会科学方法论建立在马克思主义思想根基之上，综合运用多种研究方式展开探讨，生动揭示了历史唯物主义与辩证唯物主义的基本原理，提出了科学的世界观与方法论体系。该方法论强

调,世界观是方法论的根基,方法论则是世界观的具体运用,二者统一于实践检验之中。作为经过实践反复验证的科学方法论,马克思主义与社会科学方法论始终与时俱进,对人文社会科学各领域具有普遍而一般的指导意义[4]。

批判与重构:心理学生态理论的局限及马克思主义方法论的补充

本文的思考并非凭空而来,而是在批判心理学、社区心理学及社会生态模型等相关理论中推进。批判心理学(如 Prilleltensky、Fox 等)深刻揭露了主流心理学的个体主义预设及其对社会权力的遮蔽,指出心理困扰常被“去政治化”处理。社区心理学(如 Rappaport 的赋权理论、Kelly 的生态类比)则强调人与环境的匹配,提倡通过改善系统而非仅修复个体来增进心理健康。社会生态模型(Bronfenbrenner)将个体置于微观、中观、外观及宏观系统的嵌套结构中,为理解心理问题的多层次成因提供了框架。这些理论都超越了单纯的个体归因,但往往止于揭示系统影响或倡导系统变革,缺少从矛盾动力和实践转化角度给出具体的干预操作路径。

马克思主义的社会科学方法论,恰好能对其进行补充,它把心理困扰当成实实在在的矛盾来拆解,这样干预就有了着力点:把改变环境这种大口号,落实现成每个人每天能做的小行动,让系统优化有了抓手;它不看一次性疗效,而是把心理变化看作一个量变到质变的过程,有起伏、有飞跃,更贴近真实生活。因此,本文力求从批判走向建设,从结构分析走向行动实践,构成对已有理论的一种基于马克思主义哲学的补充。

3. 马克思主义与社会科学方法论在心理健康教育中的价值

3.1. 揭示心理问题的社会根源,避免将问题简单归咎于个体

心理健康教育往往将焦虑、抑郁、倦怠等问题归因于个体的认知偏差、人格缺陷或家庭教养方式,这在无形中可能产生一种社会性遮蔽效应,让身处结构性压力下的个体认为自己才是问题的根源。马克思主义方法论的价值在于,它能够识别出那些被伪装成个人失败的社会性痛苦,比如帮助个体认识到 996 工作制下的职业倦怠不是时间管理问题、教育内卷中的考试焦虑不是抗压能力问题,也就是让来访者认清痛苦不是自己的错,不需要为结构性的不公正承担全部责任。

3.2. 提供去心理化的诊断框架,防止过度医疗化

心理健康领域存在严重的过度诊断和过度医疗化倾向,将正常的社会性痛苦贴上精神障碍的标签,马克思主义方法论提供了一套去心理化的分析框架,可以区分哪些症状是真正的精神病理,哪些症状是对不合理环境的正常反应。这对于心理健康教育而言,意味着在接诊和评估时建立社会性痛苦与心理障碍的鉴别清单,避免滥用诊断和药物。

3.3. 识别时代性心理问题,避免使用过时的干预框架

不同历史时期,社会主要矛盾不同,心理问题的形态也不同,马克思主义与社会科学方法论提供了历史分析的能力,能够识别出例如“内卷”“躺平”“空心病”“社交恐惧流行”等新现象背后的时代根源——劳动力市场过剩、教育评价单一化、数字平台对生活的全面渗透等。

3.4. 区分不同社会群体的心理痛苦类型,实现精准干预

不同职业、不同地域的人群,其心理问题的性质不同,马克思主义与社会科学方法论提供了社会 and 群体差异的工具,能够区分贫困者的焦虑主要源于生存压力和社会排斥,富裕者的空虚主要源于价值感缺失和消费主义带来的意义迷失,流动人口的抑郁主要源于社会支持断裂。根据不同类型采用不同干预

策略，而非一刀切地使用正念或认知重构。

4. 马克思主义与社会科学方法论在心理健康教育中的运用

马克思主义与社会科学方法论以历史唯物主义为理论根基，整合了人文科学方法论与自然科学方法论这两种曾长期对立的传统社会科学方法论，将马克思主义与社会科学方法论引入心理健康教育领域，该方法论不仅能为心理健康教育的理论建构提供原理依据，也能为其干预实践提供方法论指引[5]。从实践与理论的辩证关系、社会过程研究方法以及矛盾分析视角出发，本文将进一步探究心理健康教育的发展趋势、理论体系与实践干预之间的互动逻辑，以及该领域面临的核心问题与育人价值。

4.1. 以实践为基础的研究方法对心理健康教育的指导

4.1.1. 以实践重塑教育目标

马克思主义实践观强调，哲学不仅在于解释世界，更在于改变世界[4]。这一原则对心理健康教育具有根本性指导意义。当前许多心理课程侧重于传授情绪管理、人际沟通等理论知识，学生虽能复述方法，却在真实冲突中依旧沿用旧有反应模式。这就揭示心理结构并非经由认知调整直接重塑，而是在改造外部世界的活动中逐步形成。因此，有效的心理健康教育应设计结构化、可操作的行为任务，这些任务并非课堂讨论的补充，而是心理成长的主渠道，我们要以实践为检验真理的唯一标准，将学生的行为改变而非知识记忆作为教育成效的核心判据。

4.1.2. 构建“行动 - 反馈 - 反思 - 再行动”闭环，用实践推动理论与经验的螺旋上升

马克思主义认识论指出，实践、认识、再实践、再认识是认识运动的总规律。将此规律运用于心理健康教育，意味着每一次干预都应包含闭环结构[6]。心理健康教师引导学生将课堂习得的心理技能投入真实场景，记录效果，返回课堂或咨询室后进行分析修正，继而再次实践[7]。这一过程既提升了技能的迁移性，也使学生在循环中逐步建立自我效能感。该方法论的价值在于：它打破了一次性解决的幻想，将心理成长视为一个持续迭代的实践过程，从而契合人的心理发展具有反复性与渐进性的客观规律。

4.1.3. 以实践方法革新成效评估体系

马克思主义实践观主张，认识的真理性只能在实践中得到证明。运用实践方法，作为心理健康教师，我们可建立行为档案，追踪学生在日常生活中的具体表现，以此作为改进干预策略的依据。贯彻马克思主义方法论中从实践到认识，再回到实践主张，使心理健康教育成为一门可检验、可复盘的实践科学。

4.2. 社会矛盾分析方法在心理健康教育的应用

社会矛盾分析方法是马克思主义社会科学方法论的核心内容之一。该方法认为，矛盾是事物发展的根本动力，任何社会现象都包含着内在的对立统一关系[4]。将这一方法运用于心理健康教育领域，意味着我们须超越消除心理冲突的传统思路，转而把学生的内在矛盾视为心理成长的契机。以下从三个层面阐述该方法的具体价值与运用：

4.2.1. 用矛盾分析方法重新定位心理问题

马克思主义矛盾观强调，矛盾具有普遍性与客观性，否认矛盾就是否认发展，这一原则对心理健康教育具有根本性指导意义。当前许多心理咨询与辅导倾向于将焦虑、抑郁、人际冲突等视为需要尽快消除的症状，采用放松训练、认知重构等技术直接解决问题。但是在矛盾分析方法看来：心理困扰的本质往往是个体内部或个体与环境之间矛盾激化的外在表现。因此，运用矛盾分析方法，心理健康教育应首先帮助学生认识并接纳自己的心理矛盾，将其从需要消灭的敌人重新定义为值得倾听的信号[8]。

4.2.2. 用矛盾分析方法提供精准的干预切入点

马克思主义矛盾观进一步指出,在复杂的事物发展过程中,必有一种矛盾是主要的,起着领导、决定的作用。将此规律运用于心理健康教育,意味着每一次干预都应首先分析学生心理冲突中的主要矛盾[6]。例如,一名同时面临学业压力、人际孤立、家庭经济困难的学生,其心理困扰可能由多组矛盾叠加所致。若教育者不加区分地同时处理所有问题,容易导致干预失焦、效果分散。矛盾分析方法要求我们通过访谈、观察、评估等手段,识别其中起主导作用的矛盾——可能是经济困境导致的自我价值感崩塌成为核心矛盾。锁定主要矛盾后,干预策略便有了精准的切入点,也就是我们需要优先帮助学生缓解经济压力(如申请资助、寻找兼职),而非先处理人际技能训练,这样方法论的价值使有限的教育资源能够集中作用于关键症结,还提升干预效率与效果。

4.2.3. 将矛盾转化为成长动力,用矛盾分析方法革新教育理念

马克思主义矛盾观强调,矛盾双方在一定条件下可以相互转化。这一原理对心理健康教育具有深刻的启发意义。许多学生之所以陷入心理困境,并非因为矛盾本身,而是因为他们缺乏将矛盾转化为成长契机的条件与能力。例如,“独立与依赖”的矛盾在青春期普遍存在,有的学生通过担任社团负责人、参与社会实践等方式逐步建立自主性,使矛盾向积极方向转化;另一些学生则因过度保护或缺乏支持,长期停留在对抗或退缩状态。矛盾分析方法指导教育者创造转化条件:一方面,帮助学生认识矛盾的必然性与暂时性,减轻其焦虑;另一方面,提供阶梯式的自主决策机会,让学生在安全范围内尝试解决矛盾,积累成功经验[9]。在此过程中,心理健康教师不再是问题修理者,而是矛盾转化助推者。这就体现了马克思主义方法论的核心主张——矛盾是发展的动力,而非停滞的障碍。

4.3. 社会过程研究方法在心理健康教育的运用

社会过程研究方法是马克思主义社会科学方法论的重要组成部分。该方法主张:人类社会与人的心理现象均处于动态发展过程之中,任何事物都应放在其生成、演变、转折的历史链条中加以考察;否认过程性,就会陷入静止、孤立的形而上学误区[4]。将这一方法运用于心理健康教育领域,意味着我们须超越一次性干预的短期思维,转而以发展的、时序的眼光看待学生的心理成长。

4.3.1. 从社会过程方法重塑理解框架

马克思主义过程论强调,事物不是既成物的集合,而是过程的集合。这一原则对心理健康教育具有根本性指导意义。当前许多心理评估习惯于在某个时间点对学生进行量表测评,依据分数划定正常或异常,并据此制定干预方案。但是社会过程方法认为心理状态具有流动性、起伏性与情境依赖性,一次测评结果只能反映某个瞬间的截面,无法呈现心理冲突的形成脉络与发展走向[10]。例如,一名学生的抑郁情绪可能源于长达半年的学业挫败累积,或家庭变故后的适应困难,若仅凭单次高分就判定为抑郁症倾向,既可能造成过度医疗,也可能忽略其自我修复的潜能。因此,可以结合社会过程方法,心理健康教育应建立动态追踪机制,通过定期访谈、成长档案、事件记录等方式,绘制学生心理状态的历时性图谱。

4.3.2. 尊重发展的渐进性与反复性,用社会过程方法指导分阶段干预

马克思主义过程观指出,事物发展是量变与质变、渐进与飞跃的统一,且往往伴随着曲折与反复。将此规律运用于心理健康教育,意味着心理健康教师必须摒弃立竿见影的幻想,接纳心理成长中的停滞、倒退与波动[11]。例如,一名社交焦虑的学生经过四周训练后,可能从不敢说话进步到能在小组发言,但在一次公开场合受挫后又退回沉默状态。传统视角可能将此视为干预失败,但社会过程方法将其理解为发展过程中的正常螺旋。正确的应对策略是帮助学生理解反复的必然性,降低其自我否定,同时调整阶段性目标,从更基础的练习重新开始。具体而言,心理健康教师可依据过程方法设计分阶段干预方案:

第一阶段侧重建立安全关系与行为基线，第二阶段实施渐进暴露训练，第三阶段巩固成果并预防复发。每一阶段均设定合理的预期，允许学生在区间内波动。该方法论的价值在于：它避免了因短期无效而放弃干预的草率决策，使教育者保持长期陪伴的耐心与策略弹性。

4.3.3. 以社会过程方法提升干预的时机敏感性

马克思主义过程论同时强调，连续发展中有非连续性，量变积累到一定程度会引发质变飞跃。许多学生的心理成长并非匀速直线运动，而是在某个特定事件或时间节点上发生显著转变——可能是教师一句关键性反馈、一次成功的人际互动、或一个自我觉察的顿悟时刻。社会过程方法要求教育者具备识别转折点的敏感性，并主动创造促成质变的条件。例如，在对一名长期低自尊学生的辅导中，教师可有意安排其担任某项他能胜任的班级职务(如小组组长)，并在其完成任务后给予具体、真诚肯定。这一事件可能成为从我不行到我也可以的质变契机。同时，过程方法也提醒我们关注预警信号，当学生出现行为退行、回避增加、情绪持续恶化时，可能意味着量变正在向消极质变积累，需及时调整干预强度。因此，心理健康教师应养成记录关键事件的习惯，定期回顾学生的发展轨迹，在连续中捕捉断裂，在断裂中把握方向。

4.4. 马克思主义方法论与认知行为疗法的对话与整合——以矛盾分析丰富认知重构为例

上述三种方法的运用，并不必然意味着要抛弃既有的主流心理治疗流派。相反，马克思主义社会科学方法论可以与认知行为疗法(CBT)进行深度整合，为其技术注入社会历史维度和矛盾动力观。CBT 通过苏格拉底式提问修正功能不良信念，却容易将非理性信念仅归为个体认知偏差，忽略其往社会环境的内化产物。马克思主义方法论则将认知重构升级为理解并转化社会性矛盾内化的心理冲突。以下是操作路径：

第一步：矛盾识别与根源分析。

面对“我必须表现卓越，否则就毫无价值”的信念，CBT 通常当作全或无的认知歪曲来寻找反证。整合后可以引导来访者看到，这一信念内化了表现决定价值的逻辑，是追求自我实现与害怕被淘汰的社会矛盾载体。这可以让来访者认识到原来不是我有问题，而是我一直用别人的尺子量自己。

第二步：矛盾接纳与信念重构。

不急驳斥非理性成分，而是先接纳矛盾双方的合理性，让来访者知道追求卓越反映我们的成长动机，而害怕平庸是对现实竞争的真实反应。在此基础上重构信念为我追求成长，同时允许过程中的不足，使矛盾转化为建设性行动。

第三步：行为实验与社会实践融合。

将行为实验赋予社会实践意义。例如，让来访者在下次作业中有意保留一处不完美，观察实际后果，这不仅能检验不完美就会崩溃的灾难化预期，更通过真实实践打破竞争环境内化的自我规则，松动旧信念。

第四步：矛盾转化与过程追踪。

多次实验后，核心信念逐渐转向成长。运用社会过程方法，共同记录焦虑、自我评价等指标的波动曲线，当重要考试前旧信念再度强烈，不视为复发，而视为矛盾在新条件下的再次显现，需开启新一轮转化循环。

这一整合使 CBT 在保持可操作性的同时，获得社会结构性视野和矛盾动力学深度，为设计更具文化敏感性与社会意识的干预方案提供了理论贡献。

5. 小结

将马克思主义方法论系统融入心理健康教育，在当下仍面临几重现实张力：一是师资鸿沟，多数教

师受训于个体主义传统,对社会结构分析、矛盾辨识等方法尚不熟悉。二是评价错位,现行考核仍以讲座次数、量表分数等量化指标为主导,行为改善、矛盾转化轨迹等质性成长难以被纳入。三是可能引发无力感,当学生看清结构性限制却缺乏改变渠道时,可能从我负责转向我什么都改变不了。四是标准化困境,矛盾分析与实践转化高度依赖情境与素养,不易形成可快速推广的干预手册。

对此,可行的应对措施包括:在师资培养中嵌入社会视角与矛盾分析模块,探索量化与质性互补的多元评价体系,在干预中同步培育学生的批判性接纳与微小行动力,以及开发半结构化整合指南,以案例库与阶段性流程兼顾弹性与可操作性。未来研究可着力于开发本土化社会性痛苦评估工具、开展整合取向与传统课程的对照实证,并尝试与叙事疗法、人本主义等流派深度对话。

世界观与方法论,决定了我们能走多远,也决定了我们能看多深^[12]。马克思主义与社会科学方法论为心理健康教育专业带来的,是一种穿透表象、抵达心灵的社会历史眼光。实践方法让成长落在真实的行动与反馈里,矛盾方法教会我们不急于扑灭冲突而是寻找转化的支点,过程方法则提醒我们接受曲折、保有陪伴的耐心。把它们带入专业学习,并非完成一项学术任务,而是为了使未来的工作既有分析结构的严谨,也有触碰生命的温度。

参考文献

- [1] 俞国良. 心理健康教育学的学科逻辑与体系建构[J]. 教育研究, 2022, 43(5): 88-97.
- [2] 薛笑然. 马克思主义社会科学方法论在心理学专业研究中的运用[J]. 济南职业学院学报, 2022(2): 113-117.
- [3] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯选集(第1卷) [M]. 北京: 人民出版社, 2012.
- [4] 申唯正. 马克思主义社会科学方法论[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2022.
- [5] 朱滢. 心理学研究中的伦理[J]. 心理学探新, 2019, 39(2): 99-108.
- [6] 侯姝娜. 马克思主义社会科学方法论对教师开展中小学心理健康课程的指导意义[J]. 心理学进展, 2025, 15(10): 214-220.
- [7] 彭永东. 论高校发展性心理健康教育校本模式开发[J]. 安徽农业大学学报(社会科学版), 2010(6): 109-112.
- [8] 张玲. 从马克思主义唯物辩证法看儿童心理发展矛盾[J]. 才智, 2012(11): 179.
- [9] 汪涛. 心理健康教育辩证法研究[D]: [博士学位论文]. 武汉: 武汉大学, 2013.
- [10] 李萍. 怀特海过程哲学对高校心理教育的启示[J]. 盐城师范学院学报(人文社会科学版), 2005, 25(2): 11-13.
- [11] 周丽华, 李晓文, 乌阿茹娜. 动力系统观视野下的青少年发展研究[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2012, 30(3): 55-61.
- [12] 陈晓静. 马克思主义引领中国人精神世界变革与形塑研究[D]: [博士学位论文]. 上海: 上海社会科学院, 2022.