

Exploration and Innovation of Mental Health Education Model for Contemporary College Students in Practice by Yangming Mind Learning

Juan Qi

Guizhou Minzu University, Guiyang, Guizhou, 550025, China

Abstract

As a profound philosophical system, Yangming Mind School (a traditional Chinese philosophy) establishes the core principle of "the unity of knowledge and action," emphasizing the integration of inner cultivation with external conduct. This paper explores its application in contemporary mental health education for college students by analyzing its theoretical foundations. Through examining how Yangming's core concepts relate to modern psychological challenges among undergraduates, it proposes innovative approaches—particularly in emotional regulation, self-awareness development, and stress management—that offer fresh perspectives for mental health programs. The study demonstrates that Yangming's "unity of knowledge and action" theory enables students to achieve organic harmony between self-perception and emotional balance, thereby enhancing psychological resilience and adaptability to complex social environments. These insights provide theoretical support for innovating mental health education models in higher education institutions.

Keywords

Yangming Mind Learning; college students; mental health education; unity of knowledge and action; emotional regulation; psychological quality

阳明心学对当代大学生心理健康教育模式在实践中的探索与创新

祁涓

贵州民族大学, 中国·贵州 贵阳 550025

摘要

阳明心学作为一种深刻的哲学思想,提出了“知行合一”的核心理念,强调内心的修养与外在行为的统一,具有重要的实践价值。本文结合阳明心学的理论基础,探讨其在当代大学生心理健康教育中的应用。通过分析阳明心学的核心思想与当代大学生心理健康问题的关联,提出阳明心学能够为大学生心理健康教育提供新的视角与方法,尤其是在情绪调节、自我认知、压力管理等方面的创新应用。文章认为,阳明心学的“知行合一”理论能够帮助大学生实现自我认知与情感调节的有机统一,从而提升其心理素质和应对复杂社会环境的能力,为高校心理健康教育模式的创新提供理论支持。

关键词

阳明心学; 大学生; 心理健康教育; 知行合一; 情绪调节; 心理素质

1 引言

当代大学生正处于人生的重要过渡期,面临着学业、就业、家庭以及个人发展等多方面的压力,心理健康问题逐渐成为影响其成长与发展的重要因素。根据相关调查,大学生群体中普遍存在心理压力过大、情绪管理困难、人际关系紧张等心理健康问题。为此,心理健康教育在高校中逐渐得到重视,成为学生综合素质教育的重要组成部分。然而,现

有的心理健康教育模式大多侧重于心理问题的干预和治疗,缺乏对学生内在心理素质的培养与修养。

阳明心学,作为明代哲学家王阳明提出的一种哲学思想,主张“知行合一”,强调个人内心的修养与外在行为的统一。阳明心学不仅是对传统儒学的创新,也为当代心理学和教育学提供了深刻的启示。特别是在情绪调节、自我认知、价值观建设等方面,阳明心学的理念可以为当代大学生心理健康教育模式的创新提供有益的借鉴。

本文旨在通过探讨阳明心学对大学生心理健康教育模式的启示,尝试将其思想与现代心理学相结合,为当代大学生的心理健康教育提供新的理论支持与实践指导。文章通

【作者简介】祁涓(1988-),女,中国甘肃定西人,硕士,从事心理健康教育研究。

过分析阳明心学的基本思想,结合当代大学生的心理健康问题,探讨阳明心学在高校心理健康教育中的应用路径与创新实践。

2 阳明心学的核心思想与理论框架

2.1 阳明心学的基本思想

阳明心学的核心思想可以总结为“知行合一”与“致良知”两个方面。王阳明认为,知识与行动应当是统一的,只有通过实践才能真正理解和体现所学的知识。这一思想主张内心的修养与外在行为的统一,强调心灵的觉悟和道德的实践。具体来说,阳明心学提出了“知行合一”的理念,认为人类的知识不应仅仅停留在理论层面,而要通过实际行动来体现。同时,阳明心学还强调“致良知”,即每个人天生具有良知,只要通过内心的自我反省与修养,便能够发现和认识自己内心的真正善恶。

这一思想体系的核心在于内心的觉悟与行动的统一,它不仅关注人的内在心理状态,还注重如何通过行动来实践这些内心的感悟。阳明心学提倡通过自我认知、心灵修养和行为实践来达到心理的平衡与和谐,这与现代心理健康教育中对大学生心理素质培养的目标具有高度契合。

2.2 阳明心学的教育理念

阳明心学的教育理念强调“因材施教”和“心性修养”。王阳明认为,教育的核心不仅仅是知识的传授,更重要的是引导学生发现自己内心的良知,帮助学生进行自我认知与心灵的提升。阳明心学的教育理念倡导通过实践教学、情感体验和心理反思,引导学生从内心深处理解和感受道德行为的重要性,从而形成积极向上的生活态度和价值观。

与传统教育模式不同,阳明心学注重内在自我修养与外在行为的统一,强调教育不应仅仅依赖于外部的约束和规训,而应通过学生自我认知的提升和内心良知的唤醒,实现心理素质的全面提升。

2.3 阳明心学与心理健康教育的关联

阳明心学与心理健康教育有着天然的契合性。在现代心理健康教育中,情绪调节、压力管理、自我认知等方面的能力已被证明是促进心理健康的重要因素。阳明心学的“知行合一”理念能够帮助学生实现内心世界与外部行为的协调统一,提升自我调节和自我管理的能力。此外,阳明心学提倡“致良知”的理念有助于学生认识和觉察自己的内心需求与情感,从而实现更好的情绪控制和心理平衡。

3 阳明心学对大学生心理健康教育的应用路径

3.1 情绪调节与心理疏导

在当代大学生中,情绪管理成为普遍存在的心理问题,尤其是在面临学业压力、人际关系和未来就业等问题时,许多学生出现焦虑、沮丧等负面情绪。心理健康问题不仅影响学生的学业表现,还可能导致更严重的情绪失控和心理疾病。阳明心学中的“知行合一”理念,提供了情绪调节的全

新思路,它强调内心觉悟与外部行为的统一。在面对负面情绪时,学生可以通过内心的自我反省,认识到情绪产生的根源,进而通过行动来调节情绪。例如,在遭遇学业压力时,阳明心学的思想能够帮助学生认识到,情绪反应并非外界的直接影响,而是源自个人内心的认知与处理方式。通过理解这一点,学生能够主动调整自己的情绪反应模式,从而减少负面情绪的影响。

阳明心学还强调“致良知”的理念,倡导通过内心的自我觉察实现自我修养。通过“致良知”,学生能够更加清晰地认识到自己的情绪状态,识别负面情绪的根源,如焦虑、愤怒或悲伤,并能自觉采取行为调整,如深呼吸、冥想、运动等方式来缓解情绪压力。此外,阳明心学的“知行合一”也为情绪调节提供了行动指南,即学生不仅要通过认知改变情绪的产生机制,还要通过改变行为模式来进一步调整情绪。在心理疏导方面,阳明心学的实践应用为心理咨询与干预提供了理论支撑,使得心理健康教育不仅局限于理论分析,还能帮助学生通过实际行动来改善心理健康[1]。

通过将阳明心学的情绪调节思想融入大学生心理健康教育中,能够帮助学生培养更加健康的情绪管理技巧,从而提高应对学业压力和生活挑战的能力。教育者可以结合阳明心学的思想,指导学生通过自我反思、行为实践等方式来缓解压力,增强自我调节的能力。这种方法不仅促进了情绪管理的效果,也提升了学生的整体心理素质,帮助他们在复杂社会环境中更好地应对各种心理挑战。

3.2 自我认知与价值观建设

大学生的自我认知是其心理健康的基石,阳明心学在这一领域提供了深刻的启示。阳明心学通过“致良知”的理念,强调通过自我反省与修养,帮助个体不断认识自己的优缺点,找到人生的方向。在当代大学生中,许多学生在成长过程中缺乏自我认知,导致他们对自己的优点和缺点缺乏清晰地了解,甚至在面临未来职业选择和人生规划时感到迷茫。阳明心学的核心思想帮助学生回归内心,通过深刻的自我觉察来提升自我认知。通过内心的修养和反思,学生能够更好地理解自己的情感需求、能力特长以及个人兴趣,从而在面对人生的选择时,更加明确自己的目标与方向[2]。

阳明心学的“知行合一”理念强调自我认知的同时,要求个体通过行动来验证和落实认知结果。这一点在大学生价值观建设中尤为重要。大学生正处于价值观和人生观塑造的关键时期,阳明心学的教育理念能够帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观。阳明心学倡导个人的修养与社会责任感的统一,通过自我反思,学生不仅能够内在层面认知自我,还能够通过行动去践行道德规范和社会责任。这种价值观的内外统一,使学生不仅在思想上实现自我认知的提升,还能够通过实践将这些认知落实到日常生活和行为中,进而形成健康、积极的价值观。

此外,阳明心学的“知行合一”也为大学生的道德教

育提供了路径。在道德和伦理行为的培养上,阳明心学强调知行统一,只有通过实践,个体的道德认知才能够得到真实地体现。大学生在大学期间面临着多元化的价值观和行为习惯,阳明心学通过强化内心道德修养,帮助学生坚定自己的价值信仰,树立责任感、使命感和社会感,从而培养出更具社会责任和伦理意识的公民。

通过阳明心学的自我认知与价值观建设教育,可以帮助大学生提升其心理素质,增强面对人生困惑和挑战时的心理弹性,从而为其今后的成长和职业发展奠定坚实的心理基础[3]。

3.3 压力管理与适应能力提升

大学生在面对学业、就业、生活等多方面的压力时,往往会产生焦虑与不安,尤其是在激烈的学业竞争和复杂的社会关系中,学生常常感到压力巨大。阳明心学的“知行合一”思想能够帮助学生理解和处理内心的压力,并通过有效的行动策略来应对生活中的各种挑战。阳明心学强调内心的修养,认为只有在内心的觉悟中找到平衡,才能真正做到外在的行为从容应对。因此,在面对压力时,学生可以通过阳明心学的修养方法来提升自己的心理适应能力,通过深刻的自我反省与内心的自我觉察,理解并接受自己的压力来源,进而找到解决问题的策略。

在实践层面,阳明心学的“知行合一”理念为学生提供了具体的行动方案。面对压力时,学生不仅要理解自己的情绪和压力来源,还需要通过具体的行为改变来减少压力的负面影响。例如,学生可以通过调整作息时间、积极参与户外运动、与他人交流分享等方式来调节压力。阳明心学强调通过不断实践来检验内心的认知,学生可以在实际行动中不断调整自己的行为与心态,从而提升应对压力的能力[4]。

此外,阳明心学的“致良知”也为压力管理提供了指导。通过内心的自我觉察,学生可以更清晰地认知到压力的来源,并采取相应的行动策略来减少压力带来的负面影响。例如,在面对即将到来的考试时,学生可以通过理性的时间管理、制定合理的复习计划来缓解紧张情绪,从而避免压力积累对身心健康产生不良影响。通过阳明心学的思想,大学生能够在压力中找到自我调整的方式,不仅提升了应对压力的能力,还增强了适应复杂社会环境的能力。

4 阳明心学在当代大学生心理健康教育中的创新实践

4.1 结合现代心理学的混合教育模式

阳明心学与现代心理学理论相结合,能够为大学生心

理健康教育提供更加全面的指导。阳明心学的“知行合一”与“致良知”理念,与现代心理学中的情绪调节、认知行为疗法(CBT)等方法能够有效结合,形成一种混合教育模式。这种模式不仅强调认知层面的提升,还强调行动和实践在心理健康中的重要作用。通过将阳明心学与现代心理学的技术和方法结合,学生能够在情绪管理、自我认知、压力应对等方面同时得到改善。这种混合教育模式能够帮助学生更全面地理解和解决自身的心理问题,提升其心理素质,增强其应对复杂社会环境的能力[5]。

4.2 通过课程和活动的形式开展实践教学

高校可以通过设置与阳明心学相关的课程和活动,帮助学生在实践中理解和运用阳明心学的核心思想。课程内容可以围绕情绪管理、压力调节、道德修养等主题展开,结合阳明心学的理论,教授学生如何在日常生活中运用自我反省和行为实践来提升心理健康。此外,可以通过组织心灵修养活动、情感调节训练、角色扮演等形式,让学生在情境中体验阳明心学的心理调节技巧。通过这种方式,学生能够将阳明心学的思想转化为实际行动,从而有效改善其心理健康。

5 结语

阳明心学作为中国传统哲学中的重要思想,为当代大学生心理健康教育提供了重要的启示和理论支持。通过结合阳明心学的核心思想,尤其是“知行合一”和“致良知”理论,能够为大学生提供更加全面的心理健康教育路径。这种教育方式不仅关注学生的认知层面,还强调内在心理与外部行为的有机统一,倡导通过实践与内心修养来解决心理问题,促进心理健康的全面发展。未来,阳明心学能够为高校心理健康教育模式的创新与发展提供有力支持,帮助大学生提升自我认知、情绪调节能力和适应社会环境的能力,从而更好地适应现代社会的挑战,培养具有责任感、使命感的现代青年。

参考文献

- [1] 苏洁. 儒学主体人格思想与当代大学生德育培养模式探讨[J]. 校园心理, 2010, 8(01): 53-55.
- [2] 侯文兰. 先秦儒家修身观对当代大学生道德养成的启示[D]. 山西师范大学, 2017.
- [3] 陈孟星. 当代大学生理想信念教育问题及对策研究[D]. 吉林大学, 2018.
- [4] 张燕. 王阳明“知行合一”思想对当代大学生实践观的启示[J]. 新西部, 2019, (18): 124-125+134.
- [5] 李香凝. 儒家理想人格思想融入当代大学生道德教育研究[D]. 遵义医科大学, 2021.