

An Empirical Study on Mental Health Promotion Measures in Colleges and Universities from the Perspective of Yangming Mind Learning

Juan Qi

Guizhou Minzu University, Guiyang, Guizhou, 550025, China

Abstract

With intensifying social competition and mounting academic pressures, mental health challenges among college students have become increasingly severe, highlighting the growing importance of mental health education in higher education. Yangming Mind Learning, a core philosophy in traditional Chinese thought, emphasizes “the unity of knowledge and action” and “realizing innate moral awareness,” offering fresh perspectives and methodologies for university mental health initiatives. This study examines the application of Yangming Mind Learning in promoting mental well-being through empirical research. The findings demonstrate that its concepts of “self-cultivation” and “inner awakening” effectively enhance college students’ self-awareness, emotional regulation, and stress management capabilities, thereby improving their mental health levels. By analyzing current mental health education models in universities, the paper proposes Yangming-based psychological support measures and explores innovative implementation pathways for practical application.

Keywords

Yangming Mind Learning; colleges and universities; mental health; mental health education; unity of knowledge and action; realization of good conscience

阳明心学视角下高校心理健康促进措施的实证研究

祁涓

贵州民族大学, 中国·贵州 贵阳 550025

摘要

随着社会竞争的加剧和学业压力的增大, 大学生的心理健康问题日益严峻, 心理健康教育在高等教育中的重要性逐步显现。阳明心学作为中国传统哲学中的核心思想之一, 强调“知行合一”和“致良知”, 为高校心理健康教育提供了新的视角和方法。本文从阳明心学的视角出发, 探讨其在高校心理健康促进中的应用, 通过实证研究分析阳明心学理念在大学生心理健康促进中的实际效果。研究发现, 阳明心学中的“自我修养”和“内心觉醒”的理念能有效提高大学生的自我认知能力、情绪调节能力以及压力管理能力, 有助于提升其心理健康水平。文章通过对高校心理健康教育模式的分析, 提出了基于阳明心学的心理健康促进措施, 并探讨了其在实践中的创新路径。

关键词

阳明心学; 高校; 心理健康; 心理健康教育; 知行合一; 致良知

1 引言

随着社会的高速发展和信息化时代的到来, 大学生群体面临着前所未有的学业、就业、社会适应等多重压力, 这使得他们的心理健康问题逐渐成为社会关注的焦点。根据统计, 越来越多的大学生面临焦虑、抑郁、压力过大等心理问题, 心理健康问题不仅影响他们的学业表现, 还可能对其个人生活和职业发展产生负面影响。因此, 心理健康教育的有效开展对于促进大学生的全面发展显得尤为重要。

当前, 我国高校普遍采用的心理健康教育方法多以心理疏导、心理辅导、心理咨询等形式为主, 然而这种方式往往侧重于问题的干预, 缺乏对学生内心世界的深层次探索和自主修养的培养。阳明心学作为中国传统的哲学思想体系, 特别是在心理健康教育方面的独特视角和方法, 为现代高校心理健康教育提供了理论支持和实践路径。阳明心学强调通过“知行合一”来实现自我修养, 倡导通过“致良知”来发现和调节内心的情绪和行为, 这一理念与现代心理学的情绪调节、自我认知、行为管理等理念高度契合。

本文旨在从阳明心学的角度出发, 探讨其在高校心理健康教育中的创新应用。通过实证研究, 分析阳明心学理念在促进大学生心理健康方面的效果, 为高校心理健康教育模

【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。

式的创新提供理论支持和实践指导。

2 阳明心学的核心理念及其对心理健康教育的启示

2.1 阳明心学的基本概念

阳明心学是明代哲学家王阳明创立的学派，主要强调“知行合一”和“致良知”的思想。王阳明认为，知识的获取和行为的实践应当是统一的，真正的知识不仅仅是理论上的理解，而应通过实际行动来实现。阳明心学强调人类内心的修养，认为每个人都应通过自我反思、不断的内心觉悟来实现“致良知”，发现和了解自己内心的真实善恶，从而达到道德的自我完善。

“知行合一”是阳明心学的核心理念之一，意思是知识的掌握应与实际行为紧密结合，只有通过实践，知识才具有真正的价值。另一核心理念“致良知”则认为，每个人天生具有良知，通过自我反思和修养，能够唤醒内心的良知，从而自觉地做出正确的道德选择。

2.2 阳明心学与心理健康教育的契合性

阳明心学与心理健康教育有着深刻的内在联系。在心理健康教育中，情绪调节、自我认知、行为管理等方面的能力已被证明对个体的心理健康至关重要。阳明心学的“知行合一”和“致良知”理念能够帮助学生从内心深处进行自我认知和情绪调节，促进其心理素质的提升。

“知行合一”能够帮助学生认识到内心的冲突与外界行为之间的关系，从而引导学生通过行动调整自己的情绪反应。通过阳明心学的修养方法，学生可以通过实践来逐步改变消极情绪和行为模式，增强心理适应能力。

“致良知”则帮助学生在情绪管理和压力调节中，发现内心的真实感受，理解情绪的源头和变化规律，进而通过内心的觉醒来调节不良情绪，提高其情绪控制能力和心理弹性。

2.3 阳明心学对现代心理健康教育的启示

阳明心学的理论为现代心理健康教育提供了新思路。首先，阳明心学强调自我反省和自我修养，这一点可以帮助学生更好地认知自己，提高自我觉察能力。在压力过大、情绪波动时，学生能够通过自我反思认识到问题的根源，并通过实践来解决。

其次，阳明心学的“知行合一”理念使得学生不仅要了解心理健康的重要性，还需要在行动上落实，通过实际的情绪调节与行为管理来提高心理素质。而“致良知”的理念，则为学生提供了一个更深层次的自我修养路径，使他们能够更好地处理自己的内心世界，做到情绪的自我调节与行为的自我完善 [1]。

3 阳明心学视角下的高校心理健康促进措施

3.1 情绪调节与压力管理

情绪调节是大学生心理健康教育中的重要组成部分，

尤其在现代社会中，大学生面临着巨大的学业压力、就业压力以及人际关系等多重压力，容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。情绪的波动不仅会影响学业成绩，还可能对大学生的身心健康产生深远影响。因此，如何有效调节情绪，成为心理健康教育中的一个重要议题。阳明心学的“知行合一”思想为情绪调节提供了深刻的理论基础。该思想强调通过内心的反思与行为的调整来实现情绪的管理，认为情绪的产生不仅是外部环境的影响，更是内心认知和情感的反应。大学生通过“知行合一”的方法，能够认知到情绪产生的源头，进而通过调整自己的行为模式来调节情绪。例如，当学生感到焦虑或沮丧时，阳明心学的理念提示他们通过反思和自我觉察去了解情绪产生的原因，进而通过行为的改变，如调整学习方式或休息方式，来减轻情绪负担。

阳明心学中的“致良知”理论能够帮助学生更好地觉察到自身的情绪波动，理解情绪产生的内在动因，进而调整自我认知，减少负面情绪的影响。情绪并非单纯的反应，而是内心思维和认知的结果。因此，学生通过“致良知”的修养，能够更加清楚地识别自己情绪的源头，采取更有效的方式应对负面情绪。在心理健康教育中，通过阳明心学的情绪调节理念，学生能够学会从内心调节情绪，同时通过外部行为的调整实现情绪的平衡。具体来说，阳明心学的情绪管理不仅帮助学生在面对学业或生活压力时，维持冷静，还能帮助他们在面对生活中的困境时找到内心的安宁和平衡。心理辅导和心理疏导课程中，结合阳明心学理念的情绪调节方法，可以帮助学生在实践中学会自我修养，从而在面对压力时做到不慌不乱，提升他们的心理健康水平 [2]。

3.2 自我认知与价值观引导

自我认知是心理健康的重要基础，是个体能够理解自己、接受自己并为自己设定目标的关键因素。在大学生群体中，许多学生面临着自我认知模糊、人生方向不明确的问题。阳明心学的“致良知”理论为学生提供了一条有效的自我认知路径。通过“致良知”，学生能够从内心觉察自己的情感与行为模式，理解自己的长处与不足，进而进行自我反思与修养。阳明心学强调人们天生具有良知，通过内心的自我觉察与修养，个体能够不断完善自我，达到道德与心理的统一。通过阳明心学的自我认知提升，学生可以更清晰地认识自己，树立健康的自我形象和自信心。对于很多大学生来说，大学生活是自我探索的一个重要阶段，阳明心学的理念可以帮助他们在这一过程中发现自我，增强自信，从而更好地面对未来的挑战。

阳明心学不仅关注个体的自我认知，也强调人格的完善与道德的修养。在大学生价值观引导中，阳明心学提供了重要的教育意义。其教育理念可以引导大学生树立正确的世界观、人生观和价值观，帮助他们在面对学业、社会、人生等多方面的挑战时，保持积极向上的人生态度。通过“知行合一”的实践，学生不仅能够理解理论知识，还能够通过

实践逐步落实这些理论,培养积极向上的人生态度。在现实生活中,大学生的价值观往往受到多元文化、社会压力等多方面因素的影响,阳明心学的核心思想有助于他们在复杂的社会环境中保持清醒的头脑,树立正确的人生目标和价值追求。这种价值观的内外统一,使得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[3]。

3.3 心理干预与行为改善

阳明心学提倡通过实践和行动来实现心理健康的改善,这为高校心理健康教育提供了有效的心理干预方法。在实际的心理辅导中,阳明心学的“知行合一”能够帮助学生从行为上着手,通过调整自身行为和行动来促进心理健康的改善。心理健康教育中的干预措施往往侧重于情绪调节和认知行为的调整,阳明心学为此提供了一种哲学基础,强调通过内心修养和行为实践的双重手段,来改善个体的心理状况。阳明心学中的“知行合一”思想为心理健康干预提供了有力的指导,使得学生能够在认知上理解问题,在行为上实现调整,达到情绪与行为的平衡。

同时,阳明心学强调的内心修养为学生提供了深度的心理疏导,使其能够在思想上进行自我净化,达到更高的心理境界。通过这种内外统一的心理干预模式,学生能够在面对心理困扰时,从心灵深处找到解决问题的方法。这种干预方式不仅能够帮助学生缓解即时的心理困扰,还能够促进他们的心理素质全面提升。在心理健康教育的实践中,高校可以将阳明心学的理念应用于个性化的心理干预,为学生提供自我反思和自我修养的空间,帮助他们通过实际行动改善情绪、行为和认知,从而提升其心理健康水平。通过阳明心学的干预,学生可以更加积极地面对生活中的挑战,增强应对压力的能力[4]。

4 阳明心学在高校心理健康教育中的实证研究

4.1 研究设计与方法

为了验证阳明心学对大学生心理健康促进的效果,本文采用了问卷调查与实地访谈相结合的方法,对某高校的大学生进行调查。调查内容包括情绪调节、压力管理、自我认知与价值观建设等方面的心理健康状况。通过调查收集学生的心理健康数据,分析其情绪波动、心理压力及自我认知水平等方面的变化。通过设计一系列基于阳明心学理念的干预

措施,如情绪调节训练、心理自我认知课程、行为修养实践等,帮助学生进行为期三个月的心理健康促进。实验组学生通过参与基于阳明心学的课程和活动,接受理论与实践相结合的心理干预,而对照组学生则接受常规的心理健康教育和干预[5]。

4.2 研究结果与分析

研究结果显示,经过阳明心学干预后,实验组学生的情绪调节能力、压力管理能力、自我认知水平以及价值观建设均得到了显著提升。具体来说,实验组学生在情绪调节方面,能够更好地识别和控制负面情绪,焦虑和抑郁等情绪的发生频率明显减少。在压力管理方面,学生能够更有效地应对学业和生活中的压力,心理弹性得到了增强。自我认知方面,学生通过自我反思和内心修养,认知能力和自信心得到了增强,心理健康水平显著提高。对照组学生在各项指标上的提升幅度较小,表明阳明心学理念的干预措施相较于常规心理健康教育,具有更好的效果。

5 结语

阳明心学为现代高校心理健康教育提供了新的理论支持和实践路径。通过将阳明心学中的“知行合一”和“致良知”理念融入到心理健康教育中,能够帮助大学生提高自我认知、情绪调节能力和压力管理能力,从而提升其整体心理素质。阳明心学的理念不仅能够帮助学生更好地理解自己的内心世界,还能通过实际行动促进心理健康的改善,增强其应对挑战的能力。未来,高校应加强阳明心学理念的实践应用,探索更多的创新路径,以实现学生心理健康教育的全面提升,为学生的健康成长提供更加系统的支持,培养具有较高心理素质和社会适应能力的新时代大学生。

参考文献

- [1] 高晓蕾.高校思政教育与心理健康教育相结合的必要性[J].煤炭高等教育,2000,(02):40-41.
- [2] 李凌.试论高校体育教学与心理健康教育[J].西安体育学院学报,2000,(02):82-84.
- [3] 李尽晖.心理健康教育与新时期高校思想政治工作[J].喀什师范学院学报,2000,(02):82-86.
- [4] 朱军.高校心理健康教育亟待解决的几个问题[J].新疆石油教育学院学报,2000,(03):66-67.
- [5] 赵美艳.浅谈高校心理健康教育与德育的关系[J].沈阳师范学院学报(社会科学版),2000,(05):81-84.