

岭南心学思想在心理健康教育中的应用： 本土智慧与当代实践

张紫馨 何晓宇 古利丹

广东技术师范大学，广州

摘要 | 岭南心学以陈白沙“自得之学”与湛若水“随处体认天理”为核心，强调“心无内外”“理无内外”的内外合一观，其“心为主宰”的主体意识、“静坐体认”的调节方法与“重实践”的特质，与当代高校心理健康教育目标高度契合。当前高校心理健康教育面临西方理论文化适配性不足、学生个体主义与集体主义价值观冲突等问题，岭南心学可提供本土解决方案。本文结合岭南心学核心思想，探索其在学生自我认知、情绪调节、人际交往及集体主义重塑中的应用路径，并从系统视角展望本土化教育发展，为化解文化与价值观冲突提供思路。

关键词 | 岭南心学；高校心理健康教育；内外合一；集体主义；心理学本土化

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



全球化与社会转型背景下，高校学生面临多元文化冲击，心理健康问题呈现文化适应性困境——西方个体主义导向的心理干预模式与中国集体主义文化需求存在张力，易引发认知脱节与文化认同困惑（胡晓檬等，2018）。岭南心学作为儒学本土化成果，诞生于明代岭南地区，以陈献章（陈白沙）、湛若水为代表，融合儒家内省传统与岭南务实特质，形成了“以心为本体”“重实践体认”的思想体系（刘兴邦，2015）。其“心无内外”的整体观、“静坐养端倪”的自我调节方法、“随处体认天理”的实践智慧，与当代心理健康教育中“自我接纳”“情绪管理”“社会适应”等目标高度契合。挖掘岭南心学的思想资源，将其融入高校心理健康教育，既能化解西方理论的文化隔阂，又能为学

生提供基于本土文化的心理调适路径，更能从系统层面重塑学生的价值观与道德品质，具有重要的理论与实践意义。

1 岭南心学核心思想与心理健康教育的内在关联

1.1 “心为主宰”：心理健康的内在根基

岭南心学以“心”为本体，陈白沙提出“君子一心，万理完具”，认为心是道德理性与认知能力的统一，是行为与情绪的主导（陈献章，1987）；湛若水进一步将心分为“知觉之心”（认知主宰）与“道德之心”（本体良知），强调心对身心的调控功能（湛若

通讯作者：张紫馨，广东技术师范大学河源校区心理健康教育与咨询中心负责人，专职心理教师，研究方向：学生心理健康教育、文化心理学、临床咨询心理。

文章引用：张紫馨，何晓宇，古利丹. (2025). 岭南心学思想在心理健康教育中的应用：本土智慧与当代实践. *中国心理学前沿*, 7(9), 1165-1168.

<https://doi.org/10.35534/pc.0709189>

水, 2009)。这一思想与心理健康的核心诉求契合——当代学生的焦虑、抑郁多源于主体能动性缺失, 过度依赖外部评价。“心为主宰”可引导学生认识到心理困扰源于心对情境的解读, 通过激活内在“心的主宰力”重构认知, 比西方认知行为疗法更具文化认同感。

1.2 “静坐养端倪”：情绪调节的本土路径

陈白沙针对明初程朱理学“徇外”之弊, 提出“为学须从静坐中养出个端倪”(陈献章, 1987), 主张通过静坐澄心, 摒除杂念, 唤醒心中“虚明静一”的本真状态。这种方法并非佛教禅定的“空无”, 而是“以静制动”的心理调节——通过短暂的身心放松, 减少外部刺激干扰, 让个体觉察内心的情绪与认知“端倪”(初始状态), 从而避免被负面情绪裹挟。当代高校学生面临学业、就业、社交等多重压力, 易陷入“情绪过载”。“静坐养端倪”为情绪调节提供了本土化方法: 相较于西方“正念冥想”对“无评判觉察”的强调, 陈白沙的“静坐”更注重“养端倪”——在安静中觉察情绪的初始信号(如焦虑的早期生理反应、负面思维的起点), 并通过“心的主宰”加以疏导。这种方法操作简便, 无需复杂训练, 可融入学生日常(如课前5分钟静坐、睡前自省), 帮助学生建立情绪觉察习惯, 预防心理问题恶化。

1.3 “内外合一”：社会适应与道德养成的逻辑

岭南心学的核心特征是“内外合一”, 反对程朱理学“偏于外”(仅重外在格物)与王阳明心学“偏于内”(仅重内心良知)的割裂。陈白沙主张“求诸心”与“读古人文字”结合(刘兴邦, 2015), 湛若水提出“随处体认天理”, 将内心道德认知与家庭、社会实践统一, 强调“心在事中”“理在事中”(刘兴邦, 2006)。这一思想直指当代高校学生的“社会适应困境”与“道德认知脱节”问题: 部分学生虽掌握心理健康知识(如“要主动社交”), 但在实际人际中仍感退缩; 或过度关注自我感受, 忽视集体需求; 或虽知晓道德规范(如“要感恩、要助人”), 却因缺乏实践场景而难以转化为行为。“内外合一”可引导学生在“宿舍互助”“志愿服务”中体认“友爱的天理”“利他的良知”, 既缓解社交焦虑, 又完成道德品质塑造, 符合亲社会行为干预逻辑(吴胜涛等, 2023)。

2 岭南心学融入心理健康教育的实践路径

2.1 课程教学：构建“文化—心理—道德”融合体系

将岭南心学思想融入心理健康课程, 需避免“纯理论讲授”, 注重“思想阐释—方法训练—道德实践”的递进。

(1) 思想渗透与价值引领

在“自我认知”章节, 讲解陈白沙“心无内外”的整体观, 引导学生理解“自我”是“内心认知”与“外在行为”的统一, 避免过度自我批判; 结合湛若水“随处体认天理”, 在“价值观与心理健康”章节, 引导学生在日常生活中寻找“意义感”——如在课堂互动中体认“尊重”, 在小组合作中体认“责任”, 将“心理健康”从“解决问题”提升为“追寻意义”, 化解“功利主义”下“只重结果、忽视过程”的心理焦虑(李占宏等, 2018)。

(2) 方法训练与情绪管理

在“情绪管理”章节, 介绍“静坐养端倪”的方法, 结合现代正念技术, 设计“5分钟静坐练习”, 让学生体验“觉察情绪—接纳情绪—调控情绪”的过程; 同时引入“感恩练习”, 引导学生基于“心的本体良知”, 记录日常中“值得感恩的小事”(如同学的帮助、老师的指导), 强化感恩意识, 促进积极情绪生成(平安俊等, 2023)。

(3) 案例本土化与道德启发

将岭南心学人物的“心理成长与道德实践案例”融入教学——如陈白沙科举失利后, 通过“静坐—读书—讲学”重构自我价值, 最终开创江门学派; 湛若水面对学术分歧(与王阳明“致良知”的争论), 以“心无内外”的包容观化解冲突, 并通过“乡约教化”实践推广心学思想(崔冬宇, 2023)。这些案例可让学生感受到本土文化人物“心理调适—道德实践—价值实现”的完整路径, 增强认同感与行动力。

2.2 个体咨询：“文化适配—道德赋能”的干预策略

在个体心理咨询中, 岭南心学思想可作为“文化桥梁”与“道德纽带”, 缓解学生对西方咨询技术的疏离感, 同时强化道德认知。

(1) 认知重构的本土化表达

对学业焦虑学生, 以“天地我立, 万化我出”引导其认识到学业是“心的努力”的外在表现, 而非价值唯一标准; 结合集体主义思想, 将个人焦虑转化为班级学风建设的责任感, 减少孤独感(吴胜涛等, 2023)。

(2) 情绪调节与感恩整合

对冲动型学生, 教授简化版“静坐养端倪”——每天睡前10分钟回顾情绪“端倪”如因同学一句评价生气, 其“端倪”是“担心被否定”, 同时记录他人善意(如同学主动分享笔记), 在觉察情绪中培养感恩心, 替代单纯压抑(平安俊等, 2023)。

(3) 社会适应的实践指导

对社交回避学生, 以“随处体认天理”设计“小步子实践”: 从“主动打招呼”(体认友善之理)到“参与班级活动”(体认集体之理), 再到“参与志愿服务”(体认利他之理), 每一步都引导学生“觉察内

心感受+总结实践收获+关联道德认知”，将“社交适应”转化为“亲社会行为养成”的过程，减少对“社交失败”的恐惧，同时增强亲社会正义感（吴胜涛等，2023）。

2.3 校园活动：营造“实践—道德”的支持环境

岭南心学“内外合一”的实践观，可指导校园心理健康活动从“单一宣传”转向“实践体验—道德养成”。

(1) “静坐澄心+感恩分享”主题活动

心理健康月开展“10分钟静坐体验营”，邀请心理学教师结合陈白沙思想讲解“静坐”的原理，组织学生在校园自然环境（如草坪、湖边）中实践；静坐后开展“感恩分享会”，让学生分享“静坐中觉察到的他人善意”，强化感恩意识与积极情绪（平安俊等，2023）。

(2) “随处体认”微善实践

发起“校园微善”活动，鼓励学生从“小事”中体认“道德之心”与“快乐感”——如帮同学占座、整理图书馆书籍、倾听他人烦恼，每周分享“体认日记”（如“帮同学后，心中有温暖感，这就是‘仁心’的体现”）；结合“集体主义”思想，将“微善行为”与“班级建设”“校园文明”关联，让学生感受到“个人小善”对集体的价值，增强集体归属感（刘兴邦，2015）。

(3) 文化心理社团建设

成立“岭南心学与心理健康”社团，组织学生研读《陈献章集》《湛甘泉文集》的精选篇章，开展“心学与情绪管理”“心学与人际交往”“心学与道德实践”等主题研讨；同时组织社团成员开展“社区志愿服务”（如为社区老人提供心理陪伴），将“心学思想”转化为“现实行动”，实现“自助—互助—助人”的递进，强化道德品质与社会责任。

3 系统视角下的本土化展望

3.1 以人性观重塑集体主义，化解价值观冲突

岭南心学的人性观以“心为本体”“理在心中”为核心，既强调个体“心的主动性”，又注重“心与理的统一”——“理”不仅是个体道德理性，更是集体规范与社会伦理的内化（刘兴邦，2006）。陈白沙提出“事物虽多，莫非在我”（陈献章，1987），此处的“我”并非西方个体主义的“自我”，而是“心与理合一”的“大我”，包含对他人、集体的关怀；湛若水进一步将“随处体认天理”拓展至“家、国、天下”，强调个体心性涵养与集体责任的统一（刘兴邦，2006）。当前高校学生因受西方个体主义文化影响，易陷入“自我中心”，忽视集体利益，导致人际关系紧张、心理孤独感加剧。岭南心学的人性观可从根本上重塑学生的集体主义思想：通过“心学思想课程”“集体实践活动”，引

导学生认识到“自我价值的实现离不开集体”——“心的主宰力”不仅体现为个体情绪调节，更体现为在集体中“体认天理”（如团队合作中的责任、班级中的互助）；将“个人心理健康”与“集体和谐”关联，如通过“班级心学小组”，让学生在互助中调节情绪、解决问题，同时感受到集体支持，化解“个体主义”带来的孤独感（吴胜涛等，2023）。这种基于本土文化的集体主义重塑，比单纯的“集体主义宣传”更具感染力，能从心理层面激发学生对集体的认同与归属感。

3.2 以实践观强化道德品质，激发亲社会责任感

岭南心学“内外合一”的实践观，强调“道德认知”与“实践行动”的统一——“良知”并非抽象的道德概念，而是在“事上体认”中形成的行为习惯与心理品质（喻丰等，2015）。湛若水主张“体认天理于心”后，需“向外体认”（如在家庭中尽孝、在社会中尽责），这种“从心到行”的路径，为感恩意识、亲社会行为的培养提供了清晰框架：感恩不仅是“内心的感激”，更是“行动上的回报”（如向帮助自己的人表达感谢、主动帮助他人）；亲社会行为不仅是“道德要求”，更是“心体天理”的自然表现（如在志愿服务中体认“仁心”）。可通过以下方式结合实践场景强化学生道德品质，激发学生亲社会责任感：

(1) 课程联动：结合“静坐养端倪”引导学生觉察他人善意，制定“感恩行动计划”（如每周与父母沟通、帮助同学学习）；

(2) 活动赋能：通过“微善实践”“社区服务”，让学生在行动中体验助人快乐，强化亲社会行为的心理回报；

(3) 咨询引导：对冷漠型学生，以“心无内外”使其认识到“他人痛苦与自身良知相关”，激发亲社会正义感（吴胜涛等，2023）。

3.3 构建“个体—校园—社会”联动生态

从社会治理视角看，高校心理健康教育的终极目标不仅是解决个体心理问题，更是培养“心理健全、道德高尚、具有社会责任感”的公民，为社会长治久安奠定基础。岭南心学“心为主宰”“内外合一”的思想，可推动构建“个体—校园—社会”联动的心理健康生态：在个体层面，通过“心学方法”培养学生的情绪调节能力与道德品质；在校园层面，营造“体认天理、互助友爱的文化氛围”，减少校园冲突；在社会层面，通过“毕业生实践”（如将心学思想融入社区心理健康服务、志愿服务），将高校的心理健康教育成果辐射至社会，促进社会和谐（彭凯平，2008）。例如，高校可与地方社区合作，组织学生开展“岭南心学与社区心理健康”服务：向社区居民普及“静坐调节情绪”“随处体认感恩”的方法，同时组织学生参与社区治理（如调解邻里矛盾、开展文化活动），在实践中体认“社会之

理”；这种联动既能让学生将“心学思想”转化为社会服务能力，又能为社会输送“心理健全、有责任感”的公民，从微观层面减少社会矛盾，促进社会长治久安。

4 结语

岭南心学作为本土文化的智慧结晶，蕴含着丰富的心理健康资源与道德教育资源。将其融入高校心理健康教育，不仅能化解西方理论的文化隔阂，为学生提供“听得懂、用得上”的心理调适路径，更能从系统层面重塑学生的集体主义思想、感恩意识与道德品质，激发亲社会正义感与共同责任感。未来，需进一步深化岭南心学与现代心理学的对话，从“思想借鉴”走向“理论融合—实践创新”，构建具有中国特色、岭南特质的“文化—心理—道德”本土化高校心理健康教育体系，为培养“心理健全、文化自信、道德高尚”的时代新人、促进社会长治久安提供支撑。

参考文献

- [1] 陈献章. (1987). *陈献章集*. 中华书局.
- [2] 湛若水. (2009). *儒藏* (精华编253册). 北京大学出版社.
- [3] 刘兴邦. (2006). 论湛若水的心学思想. *五邑大学学报* (社

- 会科学版), 8(4), 1-5.
- [4] 刘兴邦. (2015). 论岭南心学. *佛山科学技术学院学报* (社会科学版), 33(6), 1-6.
- [5] 胡晓檬, 喻丰, 彭凯平. (2018). 文化如何影响道德? 文化间变异、文化内变异与多元文化的视角. *心理科学进展*, 26(11), 2081-2090.
- [6] 李占宏, 赵梦娇, 刘慧瀛, 刘亚楠, 彭凯平. (2018). 生命意义寻求的原因: 成长抑或危机. *心理科学进展*, 26(12), 2192-2203.
- [7] 平安俊, 彭凯平. (2023). 感恩对自我控制的影响. *心理与行为研究*, 16(3), 378-383.
- [8] 吴胜涛, 高承海, 胡琬莹, 王宁, 彭凯平. (2023). 集体主义促进亲社会正义感: 共同责任的作用. *心理学报*, 57(4), 700-719.
- [9] 崔冬宇. (2023). *薛侃心学思想研究* (硕士学位论文). 武汉大学.
- [10] 彭凯平. (2008). 现代心理学的追求. *湖北大学学报* (哲学社会科学版), 35(3), 15-16.
- [11] 喻丰, 彭凯平, 韩婷婷, 柏阳, 柴方圆. (2015). 伦理美德的社会及人格心理学分析: 道德特质的意义、困惑及解析. *清华大学学报* (哲学社会科学版), (6), 1-6.

The Application of Lingnan Xinxue (the Mind Philosophy in South of the Five Ridges) in Mental Health Education: Local Wisdom and Contemporary Practice

Zhang Zixin He Xiaoyu Gu Lidan

Guangdong Polytechnic Normal University, Guangzhou

Abstract: Centered on Chen Baisha's "Learning of Self-realization" and Zhan Ruoshui's "Recognizing the Principle of Heaven Everywhere", Lingnan Xinxue (the Mind Philosophy of South of the Five Ridges) emphasizes the view of "unity of internal and external" which holds that "the mind has no internal-external distinction" and "Li (the Principle) has no internal-external distinction". Its core characteristics—such as the subjective consciousness of "the mind as the master", the regulatory method of "calming the mind to recognize the Principle", and the emphasis on "practice"—are highly consistent with the goals of contemporary mental health education in colleges and universities. At present, mental health education in colleges and universities is confronted with problems such as the insufficient cultural adaptability of Western theories and the conflict between students' individualistic and collectivistic values. Lingnan Xinxue can provide a local solution to these issues. Combining the core ideas of Lingnan Xinxue, this paper explores its application paths in students' self-cognition, emotional regulation, interpersonal communication, and the reconstruction of collectivism. From a systematic perspective, it also looks forward to the development of localized mental health education, aiming to provide insights for resolving cultural and value conflicts.

Key words: Lingnan Xinxue; College mental health education; Unity of internal and external; Collectivism; Psychological localization