

“心即理”何以育人？

——心学智慧与教师心理素养的跨时空对话

关敏¹ 刘家学¹ 周明江²

1. 宜宾市南溪区教师培训中心, 宜宾;

2. 宜宾市南溪区教育和体育局, 宜宾

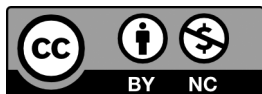
摘要 | 教师心理素养是影响教育质量与学生发展的关键, 其研究模式正从静态观转向动态发展观。当前基于西方心理学理论的教师心理支持体系, 虽有一定成效, 但存在“去情境化”局限, 难以回应教师在价值困惑、文化归属等方面的深层需求。因此, 回归本土文化以挖掘教师心理建设资源成为重要方向。王阳明心学强调“心即理”“知行合一”“致良知”, 蕴含自我觉察、意义建构与实践磨砺的心理学智慧, 与教师情绪调节、职业认同、教育信念等高度契合。然而, 现有研究多停留于哲学阐释, 尚未系统建立心学与现代教师心理结构之间的理论对接, 也缺乏实证检验, 导致传统智慧与现代教育实践相互脱节。本研究旨在弥合这一断裂, 通过梳理心学内涵及其与教师心理素养的内在联系, 构建跨时空的对话机制, 推动心学智慧向教师心理发展实践转化。具体聚焦心学认知与教师情绪调节、自我觉察、职业认同及教育信念之间的关联机制, 构建“文化—心理—教育”融合发展的本土化教师心理素养提升模式, 为教师心理建设提供兼具文化深度与实证基础的新路径。这一探索既拓展了文化心理学在教育领域的应用, 也为中华优秀传统文化的创造性转化提供了实践参照。

关键词 | 心学智慧; 教师心理素养; 文化心理学

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/>



1 研究背景

在当代教育深化改革的背景下, 教师的心理素养日益成为影响教育质量与学生全面发展的关键变量。随着教育任务的日趋复杂与社会期待不断提升, 教师面临的工作压力、角色冲突与情感消耗持续加剧, 职业倦怠、情绪耗竭与价值迷茫等问题普遍存在, 凸显出加强教师心理素养建设的紧迫性。当前, 教师心理支持体系多借鉴西方心理学理论, 强调认知调节、行为干预与心理治疗等技术路径, 在提升教师心理适应力方面虽取得

一定成效, 但存在文化适切性不足、持续性较弱等问题, 难以回应教师面临的价值迷茫与精神归属等深层需求。与此同时, 中华优秀传统文化中的心学思想, 尤其是以王阳明为代表的“心即理”“知行合一”“致良知”等核心理念, 强调内在自觉、道德实践与心性修养, 蕴含着独特的心理调适智慧与人格完善机制。心学不仅关注个体的心理平衡, 更注重在教育实践中实现知与行、心与理、自我与他者的统一, 为教师心理素养的提升提供了深厚的文化资源与哲学基础。在此背景下,

通讯作者: 关敏, 宜宾市南溪区教师培训中心高级教师, 研究方向: 心理健康教育。

文章引用: 关敏, 刘家学, 周明江. (2025). “心即理”何以育人? ——心学智慧与教师心理素养的跨时空对话. *中国心理学前沿*, 7(12), 1569–1573.

<https://doi.org/10.35534/pc.0712253>

探索心学智慧与教师心理素养的内在关联，推动传统文化与现代教育心理的跨时空对话，既是回应教师心理发展现实困境的迫切需求，也是实现本土化心理建设路径创新的重要方向。

2 研究目的和意义

本研究旨在系统挖掘以王阳明心学为代表的中华传统智慧，探索其提升教师心理素养的本土化路径。研究核心目的在于梳理“心即理”等核心理念的内在心理机制，并将其与现代教师心理素养的多维结构进行理论对接与实践转化，以构建一种根植于中国文化土壤的教师心理发展新范式。通过跨学科整合，本研究致力于揭示心学修养在增强教师自我觉察、情绪调节、职业认同与教育信念等方面的潜在作用，并最终形成一套兼具文化深度、科学性与实践性的教师心理支持体系。

在理论层面，本研究有助于突破教师心理研究对西方理论的过度依赖，通过对传统哲学进行心理机制的操作化解读，不仅拓展了文化心理学在教育领域的应用边界，也为建构本土化的教育心理学话语体系提供了新思路。在实践层面，研究直面教师职业倦怠、价值迷失等现实困境，提出以心学智慧为核心的心理建设模式。通过设计融合“致良知”“事上磨炼”等理念的干预方案，为学校 and 教师提供可操作的实践指引，从而有效增强教师的内在稳定性与职业使命感。最终，本研究不仅为提升教师育人品质和加强师德师风建设注入了深厚的文化底蕴，也推动了中华优秀传统文化在现代教育场域中的创造性转化与创新性发展，实现了心理素养提升与文化自信培育的协同共进。

3 心学智慧的思想渊源与核心内涵

3.1 心学的历史发展脉络

心学作为中国儒学发展史上的重要思想流派，其根源可追溯至先秦儒家的心性之学。孔子倡导“仁者爱人”“为仁由己”，强调道德实践的内在自觉；孟子进一步提出“尽心知性”“性善论”，确立了心作为道德本体的地位，为心学奠定了哲学基础。至宋代，理学兴起，程颢、程颐虽主“性即理”，但已关注心与理的关系，而陆九渊则明确提出“心即理也”，反对向外求理，主张“发明本心”，被视为心学的真正开创者。他强调“宇宙便是吾心，吾心即是宇宙”，将心提升为宇宙本体与道德根源，突出主体的自主性与内在超越性。进入明代，王阳明在继承并发展陆九渊思想的基础上，结合其政治与军事实践中的深刻洞察与理论反思，系统建构了以“心即理”“知行合一”“致良知”为核心的心学体系，使心学发展至成熟阶段。他不仅深化了心与理的统一关系，更通过“龙场悟道”确立良知作为人人具有的内在道德判断力，赋予心学更强的实践品格与心理调适功能。明清之

际，心学虽受到官方理学的压制，但其思想影响深远，延及日本、朝鲜等东亚国家，并在近现代被重新诠释，成为文化心理研究的重要资源。心学的发展脉络不仅体现了儒学内部从外向内转的思想趋势，也展现了中国传统文化对个体心性修养与精神自觉的高度重视。

3.2 心学中的自我修养与心理调适机制

心学不仅是一套哲学理论，更是一种注重实践的修养体系，蕴含着丰富的自我修养与心理调适机制。王阳明强调“工夫即本体”，认为心性之理必须通过持续的修养实践才能真正显现。其中，“静坐”是入门之法，旨在收摄心神、澄心遣欲，使纷扰思绪归于平静，类似于现代心理学中的正念训练，有助于提升注意力与情绪稳定性。“省察克治”则是在日常生活中不断反省内心杂念与私欲，及时加以克制与修正，强调对情绪冲动与认知偏差的觉察与调控，具有类似认知行为疗法中的自我监控功能。“事上磨炼”是阳明心学最具特色的修养方式，主张在具体事务中磨砺心性，反对脱离实践的空谈修养，认为唯有在应对压力、处理矛盾、面对挫折的真实情境中，才能真正检验与提升心志，这与现代心理韧性培养高度契合。此外，“致良知”作为一种持续的内在对话过程，要求个体时刻倾听内心的道德判断，增强自我一致性与价值导向，有助于构建稳定的身份认同与职业信念。这些修养方法共同构成了一套以内省为基础、以实践为场域、以心性完善为目标的心理调适系统，不仅关注情绪的平复，更重视认知的澄清、意志的锻炼与意义的建构。在教师面临高负荷工作与情感劳动的现实背景下，心学所倡导的修养机制为提升自我觉察、缓解心理压力、增强职业内在动力提供了兼具文化根基与实践价值的本土化路径。

4 教师心理素养的理论建构与现实挑战

4.1 教师心理素养的概念界定与维度划分

在“中国知网”检索，“教师心理素养”指教师自觉灵活地运用教育学、心理学及相关学科理论知识，在从事教育、教学、科研、人际交往等职业活动中应当具备的素质与修养。它是教师在长期教育实践中形成的、适应教育教学需求的心理特征总和，既包括认知层面的思维方式与情绪调节能力，也包括人格特质中的责任感、同理心等，还涉及应对压力、人际互动等社会性心理品质。它是教师专业发展的“软实力”，是保障教育质量的内在动力。

教育信念践行和道德责任感则体现心理素养向教育实践的转化。这一理论框架融合了积极心理学和教师专业发展理论，并植根于中国文化对“心性修养”与“立德树人”的独特理解。它不仅提供了教师心理素养的系统性分析，也为探索东方智慧如何赋能教师心理成长奠定了理论基础。

4.2 教师心理素养的现实表现与影响因素

当前教师心理素养呈现明显的两极分化。一方面，许多教师展现出高度的责任感、教育热情和情绪管理能力；另一方面，职业倦怠、情绪耗竭、自我价值感下降等问题日益普遍。调研显示，超半数教师长期处于中高压力强度下，受教学负担、家校矛盾、绩效评价等多重挑战困扰，导致心理资源持续消耗，部分教师甚至出现教学冷漠和职业疏离现象。影响因素主要包括：一是外部环境。高强度工作、社会高期待、单一评价机制削弱教师自主性；二是组织文化。学校缺乏心理支持机制，教师心理需求被边缘化；三是个体差异。部分教师缺乏系统心理调适训练，依赖本能应对压力；四是文化因素。集体主义背景下，教师倾向于压抑个人情绪，导致心理问题隐性化。

这些挑战表明，现有支持体系难以满足教师的深层心理需求，亟需转向更具文化适应性和发展性的干预模式，从“问题修复”转向“素养培育”。

4.3 当前教师心理支持体系的局限性

尽管教师心理支持体系初步建立，但仍存在以下局限。

(1) 文化适配不足。现行干预模式，如正念减压课程，多基于西方心理学，忽视本土心性修养传统，导致“水土不服”；

(2) 问题导向过重。聚焦短期压力缓解，忽略教师职业信念、价值认同等深层需求；

(3) 干预碎片化。多以短期培训为主，缺乏系统性、持续性，难以内化为教师心理能力；

(4) 组织支持缺位。学校重学生心理健康而轻教师心理关怀，心理咨询室利用率低，行政评价重绩效轻人文；

(5) 发展性不足。现有体系侧重“心理问题修复”，而非“心理素养培育”，未能与教师专业成长深度融合。

综上所述，亟需构建一种融合本土文化智慧、强调道德自觉与心理成长的新型支持体系，以弥补当前模式在文化深度、主体能动性和长效发展方面的不足。

5 心学智慧与教师心理素养的理论解析

5.1 文化心理学视角下的心学解读

从文化心理学视角看，心学智慧扎根于中国传统文化的关系性自我与集体主义心理结构，与西方个体化心理模式大不相同。西方心理学把个体当作独立、自主的心理主体，注重内在心理过程与外在行为的分离调节；而心学主张“心外无物”，将个体置于人伦关系和道德实践的整体网络中，围绕“修己以安人”的目标进行心理调适。

心学高度重视内在和谐、责任伦理与情境智慧。阳明新学所倡导的“致良知”并非抽象道德律令，而是在具体人伦关系中即时显现的道德直觉，强调在师生、家校、同事互动中实现心与境的动态平衡。这种“关系中的自我”建构模式，使心学修养具备共情、责任与情境适应的心理功能，与教师教育实践所需的情感劳动与道德判断相契合。

除此之外，心学强调“反求诸己”，是一种内向型心理调节取向，不同于西方外向问题解决的干预逻辑，更符合中国“以德润身”“修身立教”的教育传统。

通过文化心理学透视，心学不只是哲学思想，更是具有文化特异性的心智模式与心理实践体系。其强调主体自觉、道德整合与实践智慧的心理机制，能为理解教师心理素养的文化根基提供深层解释框架，也为构建本土化心理支持模式奠定了理论基础。

5.2 心学理念与教师心理素养的契合点分析

心学理念与教师心理素养在多个维度深度契合，为构建有文化深度的教师心理发展模型提供了坚实基础。

“致良知”与教师的职业道德和教育初心高度对应。良知是内在的道德判断力，能让教师在教育抉择时倾听内心的正义感与责任感，增强职业认同，抵御功利化倾向，重建教育本真价值。

“知行合一”对教师的行为一致性与情绪管理有重要启示。阳明心学反对“知而不行”，教师若将教育理念内化为心性一部分，就能在教学实践中自然流露关爱与耐心，减少情绪耗竭与认知失调。

“心即理”为教师的自我认同与内在价值感提供哲学支撑。在外部评价多元、职业角色冲突的现实中，教师易自我怀疑，“心即理”强调回归内在标准，建立稳定心理锚点，有助于提升心理韧性。

此外，心学倡导的“省察克治”等修养方法，与教师的反思能力、情绪调节和意志锻炼相呼应。教师在日常教学中不断反省与实践，实现心理的自我调适与成长，体现了心学由内而外、知行并进的修养逻辑。这种理论契合不仅体现在理念层面，还能转化为具体的心理建设路径，助力教师心理素养的提升。

5.3 跨时空对话的理论模型构建

为系统阐释心学智慧与教师心理素养的跨时空对话机制，本研究构建“文化心理基因—现代心理结构—教育实践转化”三层次理论模型。

第一层次“文化心理基因”，关注心学思想在中华文化长期发展中形成的稳定心理模式。像关系性自我、内在自觉、道德优先等深层认知与情感结构。这些心理结构虽历经时代更迭，仍潜藏于教育者文化心理底层，构成教师心理素养发展的文化前提。

第二层次“现代心理结构”，把教师心理素养解构为认知、情感、意志与行为四个维度。借助文化心理

学的转译机制，揭示心学理念在当代教育语境中对这些心理结构的激活与重塑作用。比如，“致良知”可转化为唤醒教育初心的机制，“知行合一”有助于调节情绪与行为的一致性，“心即理”能支撑教师自我认同的建构。

第三层次“教育实践转化”，强调将理论落实到行动。通过教学反思、情境应对、师生互动等具体实践，使心学智慧实现现实化与个体化。

这三个层次深植嵌入、动态互动。文化心理基因为现代心理结构提供意义资源，心理结构为教育实践提供内在支撑，而实践反馈又反向强化文化认同与心理成长。该模型突破了传统与现代、东方与西方的二元对立，提供了一个兼具文化深度与心理科学性的分析框架，为心学智慧在教师心理建设中的创造性转化提供了系统路径，推动中华优秀传统文化在教育心理领域的可持续发展。

6 心学智慧融入教师心理建设的实践路径

心学蕴含着丰富的智慧，将其融入教师心理建设，对于提升教师心理素养、推动教育事业发展具有重要意义。本研究从课程设计、学校文化环境融入，以及政策支持与长效机制构建三方面，探索心学智慧融入教师心理建设的实践路径。

6.1 基于心学的教师心理培训课程设计

本研究旨在构建以心学智慧为核心的教师心理素养提升课程体系，注重理念内化与实践融合。课程以“致良知”“知行合一”“心即理”为纲领，设计了三大模块。

“致良知工作坊”通过道德情境模拟、教育初心回顾与良知对话练习，唤醒教师内在的教育使命感，增强职业认同与道德自觉。“知行合一教学反思圈”组织教师在教研活动中开展“行为—情绪—认知”三维反思，结合真实教学案例探讨言行一致的实现路径，提升情绪管理与行为调控能力。“心即理”冥想训练萃取传统静坐“澄心遣欲”的核心精神，融合现代正念技术中的“注意力管理”方法，设计适配教师碎片化时间的“澄心—省察—安住”三阶训练程序，帮助教师回归内心平静，强化自我觉察与心理稳定性。

课程采用体验式教学法，融入角色扮演、团体分享等多种形式，促进教师的互动体悟。每模块设置为期四周的实践任务，如“一日三省”记录、“事上磨炼”日志等，推动理念转化为日常行为。同时配备线上资源平台，提供经典导读、音频导引与同伴互助空间，形成持续支持系统。该课程不仅传授心理调适技巧，更注重价值观重建与精神成长引导，为学校开展人文关怀型心理培训提供范式。

6.2 学校文化环境中的心学元素融入

为实现心学智慧常态化渗透，需将其融入学校组织文化与管理实践。倡导“仁爱治校”理念，管理者以良知为本，尊重教师专业自主与人格尊严，减少刚性考核与形式主义负担，营造信任、包容与支持的心理环境。制度设计融入“省察”机制，设立管理反思会，促进组织层面的知行合一。

构建以“共修共进”为核心的文化平台，设立“心学读书会”，组织教师共读经典并开展主题研讨；举办“教育良知论坛”，邀请优秀教师分享育人故事。在校园空间营造中融入心学意象，设置“静思角”等文化微空间，为教师提供情绪缓冲与自我对话的场所。鼓励教师在教学中践行“事上磨炼”精神，记录心理成长轨迹。学校将心学理念纳入师德建设与评优机制，表彰优秀教师，形成正向价值导向。通过多维融入，使心学智慧成为学校文化基因，助力教师心理素养提升。

6.3 政策支持与长效机制构建

为保障心学智慧在教师心理建设中的可持续发展，需构建多层次政策支持与长效机制。教育行政部门应将传统文化心理资源纳入教师继续教育必修体系，设立专项课程模块，推动心学思想的制度化传播。在教师专业发展体系中，建立“文化—心理—教育”三位一体的支持机制，将心学修养纳入各类培训项目，形成分层分类的培养路径。

学校层面应建立心学实践激励机制，推动建立区域性“教师心灵成长共同体”，组织跨校交流与互助督导。鼓励教育媒体传播心学育人理念，营造尊重教师精神成长的社会氛围。通过政策引导、制度保障与社会协同，使心学智慧的融入从个别探索走向系统推进，实现传统文化在教师心理建设中的制度性嵌入与可持续发展。

7 结语及未来展望

本研究在理论层面构建了“文化心理基因—现代心理结构—教育实践转化”三层次模型，清晰阐释了心学智慧在当代教育语境中的创造性转化路径，为构建本土化教师心理建设理论框架提供了新思路。基于研究成果提出的课程融入、文化营造与政策支持等多维路径，表明心学智慧可通过系统化设计融入教师专业发展全过程，形成兼具文化深度与现实可行性的心理素养提升模式。

未来研究可从以下方面深化拓展：一是拓宽研究范畴，将研究对象扩展至高校教师、特殊教育教师等不同群体，增强理论的覆盖力与文化适应性；二是强化因果推断，开展纵向追踪与干预实验，检验心学课程对教师心理素养的长期影响；三是推动跨文化对话，比较心学与西方正念、积极心理学等理论的异同，构建包容性的心理对话框架。四是探索智能融合，借助人工智能开发心学导学系

统，实现传统智慧在数字时代的创新转化。五是深化机制研究，结合神经科学技术，探究心学修养中的认知与情绪变化机制，为理论模型提供生理学证据。

通过多维度、多方法、多场景的持续探索，心学智慧有望成为滋养中国教师精神世界、支撑其心理建设的持久力量。

参考文献

- [1] 陈来. (2017). *有无之境: 王阳明哲学的精神*. 人民出版社.
- [2] 彭国翔. (2015). *心学传统的诠释与意义*. 生活·读书·新知三联书店.
- [3] 李景林. (2016). *教化儒学与教师修养*. *教育研究*.
- [4] 黄明喜. (2018). 中国传统师道思想的现代诠释. *教育研究*.
- [5] 唐文红. (2020). 王阳明心学与现代教师心理素养的契合研究. *教育理论与实践*.
- [6] 张学文. (2019). 心学智慧对教师情绪调节的启示. *教师教育研究*.
- [7] 李西顺. (2021). 王阳明“致良知”说与教师专业伦理建构. *教育科学研究*.
- [8] 吴黛舒. (2014). 教师心理资本研究：基于积极心理学的视角. *心理发展与教育*.
- [9] 程红艳. (2017). 教师德性养成的路径探析——从王阳明心学出发. *教育学术月刊*.

How can “Mind is Principle” Cultivate People? A Cross-temporal Dialogue between the Wisdom of Mind Studies and Teachers’ Psychological Literacy

Guan Min¹ Liu Jiaxue¹ Zhou Mingjiang²

1. Nanxi Teacher Training Center, Yibin;

2. Education and Sports Bureau of Nanxi District, Yibin

Abstract: Teachers’ psychological literacy is a key factor influencing educational quality and student development, with research models shifting from a static perspective to a dynamic developmental view. The current teacher psychological support systems, largely based on Western psychological theories, have shown some effectiveness. However, their limitations—such as being overly technical, individualized, and “decontextualized”—make it difficult to address teachers’ deep-seated psychological needs, including value dilemmas and cultural belonging. Therefore, returning to indigenous culture to explore resources for teacher psychological development has become an important direction. Wang Yangming’s philosophy of mind, which emphasizes “the mind is the principle,” “unity of knowledge and action,” and “extending innate moral knowledge,” contains psychological wisdom related to self-awareness, meaning construction, and practical cultivation. This aligns closely with core aspects of teachers’ psychological literacy, such as emotional regulation, professional identity, and educational beliefs. However, existing research predominantly remains at the level of philosophical interpretation. A systematic theoretical connection between the wisdom of Wang’s philosophy and the modern psychological structure of teachers has yet to be established, and empirical validation is lacking, resulting in a disconnect between traditional wisdom and modern educational practice. This study aims to bridge this gap. By examining the philosophical essence of Wang’s philosophy and its inherent connection to teachers’ psychological literacy, it seeks to establish a cross-temporal dialogue mechanism and promote the transformation of this wisdom into practical teacher psychological development. Specifically, it focuses on the relationship between Wang’s philosophical insights and teachers’ emotional regulation, self-awareness, professional identity, and educational beliefs. The study proposes a localized model for enhancing teachers’ psychological literacy through the integration of “culture–psychology–education,” offering a new pathway for teacher psychological development that combines cultural depth and empirical grounding. This exploration not only expands the application of cultural psychology in the field of education but also provides a practical reference for the creative transformation of China’s outstanding traditional culture.

Key words: Wisdom of the school of mind (Xinxue); Teacher psychological literacy; Cultural psychology