

阳明心学视域下大学生心理韧性的培育路径研究

潘子彦

河南理工大学心理健康教育与咨询中心, 焦作

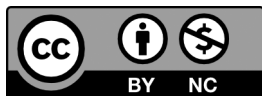
摘要 | 随着大学生心理健康议题的关注度持续攀升, 西方主流心理韧性理论的文化适配性缺陷日益凸显, 制约了理论在本土场景中的应用效能。本研究以阳明心学为理论支撑, 旨在构建本土化的心理韧性培育框架, 以弥补其在价值导向与文化根基上的局限。研究采用理论思辨与概念分析的方法, 通过对“心理韧性”与“致良知”核心概念的双向解构与逻辑推演, 系统阐释二者在内涵上的互释性。核心研究发现: 第一, 良知作为价值本体, 是心理韧性得以生发的内在动力基础; 第二, 心理韧性在“事上磨炼”的致良知工夫中动态生成, 且内含“抵抗”与“成长”的辩证统一机制; 第三, 基于良知的韧性最终导向“万物一体之仁”的境界, 赋予其伦理向度。由此, 研究构建了一个“价值本体(体)—实践工夫(用)—终极境界(境)”合一的韧性生成逻辑模型。该模型不仅为西方心理学中的意义建构提供了深层的文化哲学依据, 也为阳明心学的现代心理学转化搭建了具体的理论桥梁, 为开展植根于中国文化脉络的大学生心理韧性教育提供了一个初步的理论参照与实践启示。

关键词 | 心理韧性; 大学生; 阳明心学; 致良知; 培育路径

Copyright © 2026 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 引言

当今世界正经历急速变迁, 风险与未知性交织, 在此境况下, 如何呵护大学生心灵健康、培育其内在韧性, 已然成为教育实践的重心所在。心理韧性这一概念, 其源流可追溯至西方的发展心理学与积极心理学脉络, 主要关注个体遭遇挫折后如何调整自身、恢复甚至成长的动态历程。然而, 当前主流的理论模型与干预实践多植根于西方个人主义文化背景, 其在解释和指导中国大学生心理韧性发展时, 常面临文化适配性和价值内核契合度方面的理论挑战。这种“应激—保护因子”的

分析范式往往侧重于外部资源与个体特质的简单叠加, 相对忽视了主体精神世界中价值自觉与意义建构的核心驱动作用, 存在“见物不见心”的理论局限。

与之形成深邃对照的, 是根植于中华文化传统的阳明心学。这门以“心即理”“知行合一”“致良知”为支柱的学问, 为我们提供了一套朝向内心、完善德性的精深修养体系。近年来, 学界如舒曼(2024)、晏超(2025)虽已开始尝试挖掘心学思想对当代心理健康教育的启示价值, 但相关探讨多集中于理念比附或价值倡导, 尚未系统性地将阳明心学体系作为一种整全性的理论资源, 深入解构其对“心理韧性”这一现代概念可能

基金项目: 2026年度河南省高校人文社会科学一般项目“积极心理学视角下大学生心理韧性培育研究”(2026-ZZJH-144)。

作者简介: 潘子彦, 硕士研究生, 河南理工大学心理健康教育与咨询中心副教授, 研究方向: 心理健康教育。

文章引用: 潘子彦. (2026). 阳明心学视域下大学生心理韧性的培育路径研究. *中国心理学前沿*, 8(1), 36-40.

<https://doi.org/10.35534/pc.0801006>

提供的独特理解框架与培育逻辑。同时，阳明心学研究虽蔚为大观，但多集中于哲学史、伦理学领域的义理阐发，如欧阳阳人（2023）、邓国元（2025）等对其本体论、实践论的辨析。现有结合性研究或流于简单比附，或陷入“中体西用”的机械套用，未能实现两种理论传统在概念内核、发生机制与实践工夫层面的深度融合与创造性转化。

于是，一个根本性的理论问题随之浮现：阳明心学内部蕴藏的“心性本体论”“知行工夫论”与“境界生成论”，究竟能否以及如何超越西方心理学主流的“应激—应对”解释模型？我们能否借此建构一个更具中国本土气质、以“主体性觉醒”“价值感贯通”与“意义世界开拓”为内核的心理韧性理论框架？本研究旨在通过理论思辨，依循“理论资源解构—核心框架建构—培育路径推演”的逻辑脉络，为应对当代大学生的精神成长困境提供深植于文化血脉中的智慧资源。

2 理论基础：心理韧性的心学诠释

理论思辨的深度，始于对核心概念的精准把握与创造性诠释。本研究旨在融通阳明心学智慧与现代心理韧性理论，故首先需对“心理韧性”与阳明心学的核心命题进行深度的双向解构与内涵澄清，为后续构建整合性的培育框架奠定坚实的概念基石。

2.1 心理韧性的范式转换：从“应激—应对”到“意义—生成”

回望西方心理学的研究历程，心理韧性最初被看作少数人才拥有的“神奇特质”，后来才逐渐被理解为一个兼具“抵御逆境”与“逆境后成长”的动态过程。流行的“应激—保护因子”模型固然有其价值，它将韧性视为内外保护性资源的叠加结果。然而，这一模型却常常忽略了一个关键维度——个体在困厄之中主动重构生命意义、贯通内在价值感乃至追求精神超越的向度。换言之，既有的“心理韧性”概念在强调“如何适应”的同时，对“为何而适应”以及“适应朝向何种生命境界”等价值性问题着墨不足。

因此，在本研究的语境下，心理韧性应被重构为一种基于主体意识能动性的“意义动态建构过程”。它不仅是从挫折中“恢复原状”，更是在应对逆境的过程中，通过对痛苦经验的整合与深刻反思，实现认知的深化、德性的磨砺与人格的超越性成长，即如儒家所谓“困于心，衡于虑，而后作”。高水平的心理韧性最终指向一种“安身立命”的稳定感与意义感，使个体不仅能抵御风暴，更能明确风暴之中的“锚点”——即对自我价值、生活目标及与世界联结的深刻确信。

2.2 阳明心学的核心思想：“心即理”与“致良知”

“心即理”这一命题，构成了阳明心学的基石。

王阳明认为，心才是天地万物的主宰，而“理”不过是事物存在的根据，它无法脱离人心独立存在。这就将意义的源头牢牢锚定在人的主体性之内。他在《传习录·徐爱录》中明确提出：“心即理也，天下又有心外之事、心外之理乎？”这意味着，所有真理、道理都需通过人心来识别和显现。正如王阳明对“岩中花树”的著名回答：“你未看此花时，此花与汝心同归于寂；你来看此花时，则此花颜色一时明白起来。便知此花不在你的心外。”这揭示了心与物通过感应而一体，我们所认知的世界，是经过心加工后的主观世界。这种认知主体性，为个体在逆境中主动建构意义提供了本体论依据。

落实到具体修行，“致良知”便成为心学核心的功夫。王阳明极大地发扬了孟子的“良知良能”思想，他斩钉截铁地指出：“良知即是天理”。这良知，乃是人心先天本具的、能知善知恶的道德直觉，是一切是非判断最终的依据（刘昫，2024）。“致”即推致、扩充、践行此良知于具体事为之中。“致良知”并非纯然思辨的伦理教条，而是一套旨在实现个体生命根本转变与境界升华的实践智慧体系（李承贵，2024）。良知非悬空之理，必在“应物起念”的“意之动”处显现（龚晓康，史英达，2024）。它要求主体进行彻底的自我审视与价值反转，其过程往往伴随剧烈的内在紧张与自我否定（如“省察克治”），而非简单的舒适化调整。这与心理韧性培育中必然经历的痛苦与挣扎过程内在相通。以此，通过致良知破除“人欲之私”（小我之蔽），恢复“天理之公”，最终实现与天地万物感通无碍的“大我”境界（龚晓康，2024）。

2.3 概念的互释与融合：心理韧性作为良知的实践证成

通过双向解构，心理韧性与“致良知”在理论深层呈现出显著的互释性。重构后的心理韧性概念所强调的“意义动态建构”与“安身立命”，恰恰需要“致良知”工夫所提供的“本体依据”（即良知作为意义与价值的源头）、“实践路径”（即在事上磨炼中建构意义）与“境界导向”（即万物一体之仁）。反之，阳明心学的实践，在个体心理层面必然外显为一种在复杂现实中保持定向、从容应对且能不断升华的“韧性”状态。

基于此，本研究尝试对心理韧性作出一种创造性的界定：它是“良知”这一生命本体，在逆境体验之中，通过“致知”的实践而不断变得澄明、获得扩充并最终得以确证的存在状态。而“致良知”这一整套实践工夫，正可被视作培育这种深植于文化主体性的心理韧性的核心方法论。这一概念融合，旨在超越西方心理学对韧性“何以可能”的外部因素分析，直指其“何以必然”的内在心性根据与实践逻辑。

3 生成机理与培育路径：“体—用—境”合一的逻辑模型

由此出发，一个“价值本体（体）—实践工夫（用）—终极境界（境）”三位一体的心理韧性生成模型得以构建。此模型亦为我们勾勒出在大学生心理健康教育中可行的培育路径。

3.1 体：以良知为本——心理韧性的内在动力基础

真正持久的心灵韧性，不可能诞生于价值虚无或纯粹功利计算之上，它必须扎根于一个自明自足的意义基点。阳明心学认为，“良知”是“不虑而知，不学而能”的先验道德本体（丁为祥，2024），堪称人之所以为人的“灵明主宰”，是一切价值与意义的终极源头。它就像深植于心的“灵根”，天然赋予个体不可剥夺的价值尊严感。从心理学角度看，这种对自身存在根本价值的先天确信，构成了心理韧性最深层、最稳定的保护性因子。当个体在逆境中遭遇自我怀疑、意义迷失时，唯有对“我之为我”的终极价值持有一种近乎本体的信念，才能提供不被彻底摧毁的底线支撑。

那么，培育之路首在“立志”。王阳明将“立志”列为“王门四规”之首，其要义在于“存天理”，即立志成就道德完满的圣贤人格，而非汲汲于世俗的功名富贵。对大学生而言，这意味着引导他们将人生目标从外在的成功（如高薪、高位）转向内在的德行圆满与价值实现。通过经典阅读、价值辨析、反思写作等方式，帮助学生接触并体悟“良知”（本真自我、基本善意）的存在，唤醒其内在的价值自觉，从而为心理韧性的生发筑牢根本。

3.2 用：事上磨炼——心理韧性的动态生成机制

心理韧性并非静态特质，而是在“事上磨炼”这一致良知实践中动态生成与强化的实践能力。王阳明坚决反对“离事言理”，他强调“人须在事上磨，方立得住；方能静亦定，动亦定”。大学生所面临的学业压力、人际冲突、未来迷茫等，正是其意识必须面对的“物”与“事”，是“致良知”不可或缺的“道场”。

在实践中的磨炼，我们可参照阳明“四句教”的指引：心之本体无善无恶，意之动则有善有恶，良知在于知善知恶，而格物则体现在为善去恶。这个过程可细化为以下三个步骤。

（1）觉察与辨正。当面对挑战、各种情绪念头纷至沓来（此即“意之动”）时，关键是要保持清醒的觉察，运用良知那如同“第一感觉”般的直觉判断力，去辨别哪些反应是顺应本心的“善念”，哪些是私欲作祟的“恶念”。所谓“私欲”，即王阳明所说的“心中贼”，如好胜、好名、讨好型人格、得失心等。王阳明

科举落榜后仍能“此心不动”，正因为他剥离了得失心，直面事件本质。

（2）克治与扩充（为善去恶是格物）。对识别出的“私意”或“心中贼”进行“省察克治”，即“破心中贼”。同时，将符合良知的正念正行坚决地付诸实践，即“扩充”良知。例如，在面对不公时，克服畏惧选择正直；在遭遇失败时，克服沮丧选择反思与再起。王阳明在发现自己对一块田地产生贪欲时，立即通过静坐反思，最终“把它祛除了”，这便是他实践“去私欲、存天理”哲学思想的生动案例。

（3）抵抗与成长的辩证统一。这一过程内在地包含着“抵抗（复原）”与“成长（升华）”的辩证统一。“去私欲”之“破”，对应着抵抗与复原，即克制消极反应，恢复心理平衡；“显天理”之“立”，对应着成长与升华，即在实践中彰显良知，实现人格的超越性成长。二者在“事上磨炼”的每一个当下辩证地统一着，共同推动心理韧性向更高水平发展。

这就要求教育实践必须精心设计，引导学生投身于具有一定挑战性的真实任务——无论是学术探究、社会实践还是志愿服务。在此过程中，辅以“觉察—辨正—行动”的反思性引导，从而将古老的“事上磨炼”智慧，转化为结构化的现代学习体验，助力学生在“知行合一”中真切地锤炼韧性。

3.3 境：万物一体——心理韧性的伦理指向与终极关怀

基于阳明心学的心理韧性培育，其终极指向并非培养出一个仅能“独善其身”的孤立个体，而是要培养一个能在关系中实现生命价值的道德主体。王阳明晚年极力阐发“天地万物本吾一体”的思想，认为“致良知”的极处，便是消除“小我”之私，达到与天地万物痛痒相关、血脉相连的“大我”境界。

良知天生具备“感通”万物的能力。当个体持续在事上磨炼、致其良知时，狭隘的自我关注边界会逐渐淡化，对他人的困苦与社会的需要会产生越发敏锐和直接的感应。此时，应对逆境便不再仅仅是为了维护自我的生存或利益，更可能蕴含着对他人、对社群乃至对更宏大存在的责任与关怀。这种由“万物一体”感所激发出的利他行为与伦理担当，反过来为个体提供了远超一己得失的宏大意义框架，使其韧性更为稳固、更具建设性。

因此，在培育路径上，我们完全可以通过组织团体协作、服务性学习、自然生态体验等多种形式，着力滋养学生的共情能力与社会责任感。核心在于，引导他们将个人韧性的成长，与对他人、对社群乃至对更广阔世界的深切关怀联结起来。最终，使他们在“万物一体”的崇高境界中，探寻并安顿生命的终极意义，从而获得更为宏大、更为坚实的精神支撑。

4 结论与启示

本研究聚焦“阳明心学视域下大学生心理韧性的培育”这一主题，通过对心学核心思想的现代诠释与重构，初步构建了一个强调“价值本体内生”的心理韧性理论框架。研究的主要结论、理论贡献与实践启示可系统概括如下。

4.1 核心结论：“体—用—境”统一的心理韧性生成逻辑

本研究的核心发现可整合为一个具有内在严密性的“体—用—境”三层级理论模型。在“体”（本体论）的层面，确证了“良知”是心理韧性得以生发的终极价值本体与内在动力源泉，将韧性根基锚定于主体的价值自觉。在“用”（实践论）的层面，揭示了心理韧性是在“事上磨炼”的“知行合一”实践中动态生成的，其内在机制是“克治私欲”（抵抗）与“彰显天理”（成长）的辩证统一。在“境”（境界论）的层面，论证了基于良知的韧性最终导向“万物一体之仁”的生命境界，赋予韧性以超越自我的伦理向度与宏大意义。这三个层级环环相扣，共同构成了一个完整的逻辑闭环，系统地回答了心理韧性“从何处来、如何生成、向何处去”的根本理论问题。

4.2 理论贡献：为心理韧性研究提供文化根基与整合视角

本研究的理论贡献主要体现在两个方面：其一，对西方主流心理韧性理论进行了“文化奠基”与“价值内溯”。通过引入“良知本体论”，为心理韧性研究中的“意义感”等变量提供了坚实的文化哲学依据，推动其研究视角从“如何适应”的技术层面，深化至“为何适应”与“成为何人”的价值与存在层面。其二，对阳明心学的现代诠释实现了“心理学对接”与“实践逻辑明晰化”。通过将“致良知”“事上磨炼”等哲学命题解析为可理解、可引导的心理发展机制，在心学实践论与现代心理品质的养成之间，搭建了一座逻辑严密的理论桥梁，为阳明心学的创造性转化、创新性发展提供了具体范例。

4.3 实践启示：推动理念更新与培育路径的本土化转化

本研究的理论建构，对于高校心理健康教育具有明确的启示价值。首先，它提示了一种理念的重塑：心理韧性教育不应仅仅是传授应对压力的技巧，更应是一场引导价值自觉、促进生命成长的意义教育。其次，它指出了一条可操作的转化路径：教育者可依循“体—用—境”模型，在“体”的层面通过价值引导帮助学生体悟良知，筑牢价值根基；在“用”的层面通过设计挑战性任务并辅以反思指导，将“事上磨炼”结构化；在“境”的层面通过社会实践培养学生的共情与责任感，将个人成长与社会关怀相联结。当然，作为理论思辨研究，本文建构的框架仍需接受未来实证研究的检验与细化，并在实践中充分考虑学生的个体差异，将其作为核心理念渗透于教育教学全过程。

参考文献

- [1] 舒曼. (2024). 阳明心学与当代心理健康教育: 文化启示、内在逻辑和实践遵循. *南京师大学报(社会科学版)*, 2(2), 76-86.
- [2] 晏超. (2025). 阳明心学如何融入大学生心理健康教育. *当代贵州*, 32, 46-47.
- [3] 欧阳楨人. (2023). 阳明心学是先秦儒学合乎逻辑的发展. *孔子研究*, 2(2), 126-134.
- [4] 邓国元. (2025). 良知何以“见在”? —— 一项阳明心学的整体性考察. *孔子研究*, 3(3), 118-128.
- [5] 刘昫. (2024). 明代儒释会通的范式: 阳明心学. *中国宗教*, 12, 66-67.
- [6] 李承贵. (2024). 王阳明心学的澄明、贯通与夯实——论薛侃在学术上对王阳明心学的独特贡献. *华南师范大学学报(社会科学版)*, 3(3), 178-189.
- [7] 龚晓康, 史英达. (2024). 阳明心学视域下的“意”“气”相通论. *中国高校社会科学*, 4(4), 126-134.
- [8] 龚晓康. (2024). “舜能化得象的傲”: 阳明心学视域下的公私之辨. *哲学研究*, 7(7), 74-83.
- [9] 丁为祥. (2024). 阳明心学的价值追求及其现代意义. *贵州社会科学*, 3(3), 4-13.

Research on the Cultivation Path of College Students' Psychological Resilience from the Perspective of Yangming's Philosophy of Mind

Pan Ziyan

Mental Health Education and Counseling Center, Henan Polytechnic University, Jiaozuo

Abstract: With the growing attention to the mental health of college students, the cultural adaptability defects of mainstream Western psychological resilience theories have become increasingly prominent, which restricts the application efficiency of these theories in local contexts. Supported by Yangming's Philosophy of Mind, this study aims to construct a localized framework for cultivating psychological resilience, so as to make up for its limitations in value orientation and cultural roots. By adopting the methods of theoretical speculation and conceptual analysis, this paper systematically expounds the interpretative relationship between the core concepts of "psychological resilience" and "attaining one's innate knowledge" through bidirectional deconstruction and logical deduction of the two concepts. The core findings of the study are as follows: First, innate knowledge, as the ontological value, serves as the internal dynamic foundation for the generation of psychological resilience. Second, psychological resilience is dynamically developed in the practice of "tempering oneself through affairs" to attain innate knowledge, which contains a dialectical unity mechanism of "resistance" and "growth". Third, the resilience based on innate knowledge ultimately leads to the realm of "the benevolence of the unity of all things", endowing it with an ethical dimension. Thus, the study constructs a logical model of resilience generation integrating "value ontology- practical cultivation- ultimate realm". This model not only provides a profound cultural and philosophical basis for meaning construction in Western psychology, but also builds a concrete theoretical bridge for the modern psychological transformation of Yangming's Philosophy of Mind, offering a preliminary theoretical reference and practical enlightenment for carrying out college students' psychological resilience education rooted in the context of Chinese culture.

Key words: Psychological resilience; College students; Yangming's Philosophy of Mind; Attaining innate knowledge; Cultivation path