

# 知行合一与心理健康

舒 曼

**〔摘 要〕** 加强心理健康本土化研究,不仅是实施健康中国战略的重要举措,也是弘扬中国传统文化的重要内容。阳明心学是治疗现代人心病的一剂良药,“知行合一”精神实质为促进心理健康开辟了一条新的路径,它从内心到现实都为人们提供了解决方案。文章从“知行合一”思想内涵与心理健康的内在联系性入手,用“知行合一”思想诠释心理健康的促进模式,为心理健康研究注入新的活力,最终达到运用中国传统文化增进全民心理健康的目的。

**〔关键词〕** 知行合一;心理健康;认知神经科学

在我们科技日益繁荣的时代,现代医学不断取得了令人瞩目的成就,以几近神奇的技术攻克人类面对的各种疾病。但与此同时,人类并未因此变得更加健康,相反,越来越多的人正遭受心理上的困扰。例如,无法摆脱的想法、突如其来的恐惧、冲动性情感、抑郁、焦虑等等,这些现象既可以从身患疾病的人身上见到,也可能随时出现在身体健康的“正常人”的身上。如果我们观察一下现代医学令人振奋的讨论及其专业特性,很快就会发现,现代医学的高度专业化发展及精细化的研究,忽略了人性本身以及把人作为整体的兴趣(《疾病的希望》,第9—11页)。这并非否认医学的贡献,而是医学本身在很大程度上是靠具体的实践操作所决定的。此外,精神疾病患者摒弃世俗偏见寻求治愈率仍然较低,在宏观层面上,各种形式的心灵鸡汤及养生之道随着手机新媒体的发展已呈迅猛发展之势,并逐渐成为影响人类健康的重大问题。或者更进一步说,要使人类变得更为健康,不能仅考虑微观治疗技术上的治病救人,更不能依赖似是而非的心灵鸡汤,而在于对人性整体的理解以及要重视既古老又现代的文化对心理健康促进的意义及价值。当我们开始寻找新的替代方法时,我们几乎不约而同地把目光投向东方文化。无论是从时间的绵延还是从空间的广袤来看,东方文化可谓源远流长。本研究无意比较东西方文化的优劣,而是环绕东方文化对人性所引发的价值进行诠释。这种价值,简而言之,就是促使人类趋于更为健康的精神实质。然而,落实到具体文化脉络,自然离不开阳明心学所引发价值的讨论,阳明心学不仅是儒家思想的继承与发展,更是集儒道释之大成。从促进心理健康来说,阳明心学是比儒家更适宜培养健康人格的土壤,因为儒家情感式样是由超越凡俗,舍弃世间的享乐,在小我中发现真我(《人的宗教》,第1—3页),而阳明心学的智慧是拿得起放得下,重

---

舒曼,心理学博士,华东交通大学心理素质教育研究院教授,美国纽约州立大学布法罗分校高级访问学者(南昌330013)。南京师范大学刘昌教授、广州大学郭斯萍教授、美国纽约州立大学布法罗分校王家强教授针对本文提出宝贵建议,特此致谢。本文是江西省大学生思想政治教育协同创新中心天佑计划培育项目“中部地区青少年身心健康现状与疏导机制研究”研究成果。

在践履与实际的作为。进而言之,阳明心学不只是空谈高远的理想,而是将精神的修为变成现实的行动,两者合而为一并浸润到潜意识里,使内心有温暖的呈现,并为他人带来欢乐。行为若遵循良知,则此心光明。王阳明先生一生遭受各种磨难,却能积极面对人生各种境遇,解除其限制,厘清其定位,从而开创了影响深远的阳明心学。“险夷原不滞胸中,何异浮云过太空?夜静海涛三万里,月明飞锡下天风”(《王阳明全集》,第289页),寥寥4句,囊括了王阳明的一生。王阳明以羸弱的病体,经历了人生的各种痛苦,被当权刘瑾暗害,被贬至避远龙场,却能拥有淡然世间荣辱的心境。学者对王阳明“知行合一”的探讨,多集中在哲学思想及道德情操的角度(贾庆军、张雨舟,2017,第34—35页;郑宗义,2018,第5—7页)。却鲜有从心理健康的角度进行讨论,在笔者看来,阳明心学是治疗现代人心病的一剂良药,它从内心到现实都提供了解决方案。因为,所有生命都是一个开放的系统犹如自由流动的水,而健康的心灵则是以开放的心灵实行道德践履的结果。说起来简单,但实质却是深刻的,这体现了“知行合一”的精神气质。阳明心学的本质是实践,核心是“知行合一”(欧阳祯人、詹良水,2018,第89—90页)。

## 一、“知行合一”精神气质与心理健康的契合

在讨论“知行合一”与心理健康的关系之前,首先应该架起一座理解的桥梁,将两者存在的共同点进行勾联,即“知行合一”所蕴含的元分析与心理健康促进的思想具有共同的成分,这为深入了解两者之间的关系,尤其是从“知行合一”视野拓展心理健康的路径奠定基础。

具体来说,就是要用“知行合一”的精神视野来理解心理健康的具体维度,这乃是打开另一个可以延展的世界。那么我们是如何理解心理健康的,又是如何解释自己的症状?这是人类不断探索的难题,通常是通过觉察和解释我们所感受到的信号,就像行驶中的车子一旦出现了具体的迹象,我们才会根据相应症状并用熟悉的疾病模式进行解释(戴维斯、布格拉,2008,第14—16页),这种心理健康观对于个体具有相应的保护及促进意义。但是还应研究人所具有积极力量和积极品质(任俊、叶浩生,2006,第787—788页)。积极心理学的兴起,拓展了心理健康研究的理论及实践视野,由生活满意度及抑郁情绪构建的心理健康双因素模型(Dual-Factor Model of Mental Health,DFM)突破了以往精神病理学指标作为评价标准(海曼、熊俊、龚少英等,2015,第1404—1405页),随后将主观幸福感纳入心理健康的考察体系,并发展出心理健康四分说(Keyes,2002)。四分说将人类按自我体验的标准划分为四类:完全健康且高幸福感群体、心理疾患易感群体、疾患群体但主观幸福感较高以及疾患群体(王鑫强、张大均,2011,第68—73页;Suldo & Shaffer,2008)。四分说驱使着人们发挥出炽热和行动的本性去追求健康与快乐。依笔者看来,促进心理健康具有以下几个鲜明特点:一是心理健康是一种较为主观的因素,应该关注内在的精神世界及解释风格;二是强调了心理健康的积极因素,即使身患疾病仍有可能获得主观幸福感;三是每个人都有可能遭遇心理困扰,在心理上出现不适不是去逃避,而是要勇敢面对;四是心理健康与精神疾患是一个连续变量,没有人是绝对健康,也不会有永远的困扰,我们对待心理困扰的态度,要学会接纳无法改变的事实,努力改变可以改变的处境,行动对于解决心理困扰具有积极的意义。

当我们把目光转向阳明心学,把注意力放在“知行合一”的基本思想意蕴上,唤醒潜藏在生命深处最珍贵的领域,我们就会以宏观整体的框架来看待生命的力量与智慧。

首先,“知行合一”及“心理健康”都强调尊重人性。人性本质与外表所呈现的或许不尽一致,但它是人格的核心,需要去除浑浊的自我表层才能展露出本来面目。“知行合一”是知与行同时并存的精神实体,“知行本体”是道德良知的显发。正所谓“天命之性,粹然至善”(《王阳明全集》,第375页)。据史料记载,阳明先生见一和尚在寺庙不视不言静坐祈祷,阳明问:“家里还有何人?”和尚回

答：“还有老母。”“想念她吗？”和尚用一种愧疚的语气回答：“怎能不想念啊。”王阳明说，只要顺应自己的本性，顺从自己的良知才合道，一言惊醒梦中人。假如仅仅知道凌驾于人心的道理，而不去实践，按王阳明的观点，这不是道，而是妄。

其次，“知行合一”本体论心外无物思想为心理健康促进提供了可行的路径。“知”与“行”是一件事，如司机开车时，驾驶动作为“行”，任何偏差都会及时觉察及纠正，知是通过行体现出来，不存在先后次序。对于心理健康同样具有启发意义，当我们面对人生的困境，处理一件棘手的事情，这些事有如我们的惟一要事。以安定的态度，全神贯注的对待，就会抗拒烦躁、不安，同时也会避免同时去做好几件事的无谓妄图，就能享受当下由行动所带来的精神愉悦。“路歧之险夷必待身亲履历而后知，岂有不待身亲履历而已先知路歧之险夷者邪？”（《王阳明全集》，第47页）。阳明本身就是一个很好的典范，经历了很多人生的磨难，却能拿得起、同时放得下，放得下的同时又拿得起，这是解决现实生活的智慧，我们面对心理上困扰不是去逃避，而是勇于实践。“知行合一”中的“知”与“行”合二为一，就意味着不再摇摆为两者之间，而是对生命持有接纳和包容的态度。按照传统医学的观点来看，人若是生了病，就应该想方设法去治愈它，这也许是我们大多数人的想法，但对某些心理上的疾病，这样做不仅不能起到治愈的作用，甚至会加重症状。尤其是追求完美的人，行之有效的方法是做到内心放松，顺其自然带着症状去生活，不去治愈可能会自然治愈，这是知行合一的具体体现。

第三，“知行合一”的价值追求就是要达到生命理想的境界。阳明认为“破山中贼易，破心中贼难”，极其重视道德及精神生命的质量，只要我们重视心灵世界的改造，都可以立功立言立德成为圣人。感官作为联结物质世界的桥梁，尽管也值得珍惜，但最深刻的道理只针对那些专注于内在的人开放，这与心理健康临床研究较为吻合，不同的认知具有截然不同的大脑神经通路（Kandel, 1998）。解释性认知塑造我们如何看看这个世界，为此我们每个人都可通过修通以往的经历，重塑解释风格促进心理健康，而对生命本身普遍抱有同情与爱，才是心理健康的根基。

最后，“知行合一”直接经验对心理健康具有重要的启发，教会我们学会与问题共处。王阳明一介儒生，在恶劣的环境中，遭受身体的病痛及权贵的迫害，却绝地而起，创造了一个哲学体系。靠的是什么呢？就是内心的支撑。这对我们具有重要的启发意义，对于一个心理健康的人来说，并不是说不会有困惑，因为他总能认同那从实践中得益的长远的我，而不是那现实困顿的自己，能以泰然的态度接受痛苦，在实践活动中经验着安祥。王阳明是贤者，“贤者是在统一灵魂与内在我具有完美和谐的人，是接纳万物并获得内心宁静的人”（《人生的亲证》，第9页）。这与心理健康促进极为吻合，森田疗法认为，唯有适应与践行才是应对痛苦的良方，最终使症状消失在心灵成长的过程之中。

## 二、“知行合一”与心理健康的逻辑

“知行合一”是王阳明知行观的核心思想，其理论渊源是南宋理学家陈淳“知行不是截然为二事”及明代理学家谢复“知行并进”思想继承与发展（魏义霞，2018，第169—170页）。王阳明对“知行合一”思想从不同角度给予阐释，并赋予相应的意蕴。首先，“知行合一”提出的时代背景是为了扭转社会不良风气，强调知行并进，“如好好色，如恶恶臭”。见好色属知，好好色属行；闻恶臭属知，恶恶臭属行（《王阳明全集》，第4页）。具体来说，王阳明从“心外无物”的心学思路来诠释知、行及知行关系。其次，真知真行本义合一。阳明认为，知行合一本真状态是“真知行”，知一定要落实在行动上，才算真知；经过行才能知之真切，即“知之真切笃实处，即是行；行之明觉精察处，即是知”（《王阳明全集》，第42页）。再次，知行不分彼此。“知是行的主意，行是知的工夫；知是行之始，行是知之成”（《王阳明全集》，第38页）。唯有此，才能穿透表面自我的遮蔽，获得生命的真正价值（舒曼，2018，第96页）。

### （一）知的内涵

如前所述,知行合一是一知行并进,不宜分前后。“工夫次第不能不无先后之差”“知食乃食”夫人必有欲食之心然后知食(《王阳明全集》,第46页)。

1. 知为行之始。“知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”(《礼记·大学》)“知道应达到的境界才能够志向坚定;志向坚定才能够镇静不躁;镇静不躁才能够心安理得;心安理得才能够思虑周详;思虑周详才能够有所收获。”“知为行之始”有两层涵义,一是必有欲之心才有知,欲即意,对行起着指导作用;其二从观念形态的知为行之始,知偏于觉察,行偏向指向(汪学群,2014,第3页)。欲具有动机激发作用,当感受需要关爱时,内在的欲会向人们发出寻求社会联结的信号,这种欲求具有适应性,有助于个体生存(Zhou, Sedikides & Wildschut, et al., 2008)。在一些特殊情境中或重要场合,比如和地位高的人交往、参加正式面试等场合,在这些情境下,因为内心的欲求是希望给他人留下美好的印象来展示自己,从而在言行上会小心翼翼地自我保护,避开那些显得自己无知的话题,表现出友善和自信,尽管初期可能会因为焦虑留下不好的印象(Meleshko & Alden, 1993)。然而,这份觉察之心往往使他们能换位思考,表现出谦虚、谨慎及恭敬的处世态度能被更多的人接受和喜欢(Paulhus & Morgan, 1997)。每一个心理事件如每一缕思想、每一种欲望都同时伴有生理反应,知是特别提供给强烈反省倾向的心理健康追求者而设,通过知识与实践合一的途径,走向身心健康发展之路。知是一种直觉式辨别力,“知识就是力量”,说明知具有转化的力量,具有丰富知识及向上向善欲求的人几乎具有明显的活力,这类人多半不会被心理障碍所困扰,因为他们具有反省及自我觉察的能力,他们的心智会激发生命的活力,正如苏格拉底所说“知善能为善”一样(《人的宗教》,第35页),知道自己心理有问题,就会想方设法去求助。因此,对于专心追求知识的人,所拥有的知识自然会转化有限的自我,这种转化会转向更高的层次。这里所提到的知,是长期的、深切的反省,“本体之知,是穿透事物的洞见”(《人的宗教》,第30页)。现在很多人对一些知识处于一知半解状态,往往会导致心理的困扰,如父母对孩子无理的要求,拒绝孩子,怕哭闹不止的情绪给幼儿带来心理创伤;满足孩子却又担心会助长了孩子的欲望培养孩子不良性格。为此,父母常陷入纠结之中。按本体之知,父母应该把握总体的洞见,和孩子建立良好的亲子关系,至于具体细节就显得不那么重要了。

2. 知为行之总结。“夫人必有欲食之心,然后知食。欲食之心即是意,即是行之始矣。……必有欲行之心,然后知路。欲行之心即是意,即是行之始矣”(《王阳明全集》,第41—42)。食物吃了之后才能知,道路走了之后才知险夷,这个说法把“知”与“行”视为同一事物两个抽象的侧面,即知作为行之总结。有研究发现,刚失恋的大学生其自我概念会发生改变,他们对我“我是谁”感到迷惘,这可能是因为分手会导致情感上痛苦所致(Slotter & Gardner, 2010),这个例子表明,我们对自己想法和感觉会影响我们对事件及行为的总结。当我们的财富、地位或业绩增长时,会不断提高自己成就的标准,换句话说,在生活中通常是向上看,而不是向下看,将自己与做得更好的人进行比较(Wheeler, Koestne & Driver, et al., 1982),有的人会从中找到差距,不断提升自己;事实上,大多数人感到有不如他人的消极情绪,从而影响心理健康水平。知为行之总结还会受到他人的影响,当他人认为我们很好时,我们也会认为自己不错,譬如某心理专家称赞某人性格开朗、乐于助人,那么此人可能会认同专家的观点融入自我认知及行为中去,变得越来越健康。相反,如果某人因为情绪低落而被专家贴上“抑郁症”标签,然后他真的会变得抑郁起来。为此,随着心理健康知识的普及,解决了很多问题,也制造了更多的困扰。不少“心理专家”会根据症状进行标签式诊断,而忽略了心理健康的动态变化性,不仅无法真正治愈他人,而且可能会误导他人。

越是能够全面认知的人,越不容易有心理困扰。例如,小孩子会因为我们认为的小事而伤心,心智不够成熟的人会执着于每一件事,无法以一生中整体眼光看待当前的挫折。和小孩相比,我们的经验更为丰富和深刻,为此更能控制自己的情绪,但与圣人相比我们就是孩子。笔者想要以此说明的,越是能够多角度看待自己生命的人,越会拥有一份淡然的心境及健康的心态。为此,我们的心灵有自己的黑暗地带,需要我们继续去探寻,以此唤醒我们注意那潜藏于生命深处的珍贵领域。我们每一个人都潜藏着正向、积极的能量。如家长抱怨说:“我的孩子真的很不争气,这次考试下滑了25名!”面对充满挫折感的家长,应引导他看到孩子的潜能:“也就是说,你的孩子上次成绩是不错的?”以此突破消极认知,使知为心之本体,则此心光明。有研究表明,人们在自己取得成功后会更坚持工作,因为成功可以提升自尊(Heine, Kitayama & Lehman, et al., 2001)。自尊通常会伴随着积极的情绪——效能感、出众和骄傲,这是行为的动力,更是心理健康的基本因素(Triandis, 2000)。

3. 知为行之本体。“见父自然知孝,见兄自然知弟,见孺子入井自然知恻隐。”(《王阳明全集》,第46页)，“见父知孝”知孝与行孝为一体,知为行之本体即为良知。知作为行之本体,我们学会理解宇宙这种永恒的精神结合而成,它的力量创造了大地、天空和美好人类,同时我们会感受生命的由来,用意识之光照亮父辈的艰辛与不易,而这种意识会使我们对生命充满了敬畏,对父母充溢感恩之情。如大地不仅支撑了身体,而且与它接触时感到踏实心安,从而精神愉快。这会让我们从自我的狭窄世界走出来,培养对生命普遍抱有同情、悲悯的情怀。这将有助于净化心灵,化解人际的困扰,获得健康的心灵。

知为行之本体意味着知具有天然的直觉,直觉对我们来说有难以言喻的影响力,直觉包括自我图式,可能会是什么样子,比如成功的、富有、充满激情的自我,或者没有人爱人、失败的自我,这种本体的认知使“心即是理”,激发出我们对美好生活的向往,马斯洛认为自我实现是一种本能,是对天赋、能力、潜力等的充分开拓和利用,这样的人能够实现自己的愿望,对他们力所能及的事总是尽力完成(《第三思潮:马斯洛心理学》,第19—20页)。反之,自我实现的人就是没有心理问题或精神病倾向。心理健康的人对未来有准确的预感,对现实有正确的判断(Markus & Nurius, 1986)。知之本体另一面是自尊,低自尊的人在生活中经常会遇到各种困难,例如患焦虑、抑郁的可能性更大(Salmela-Aro & Nurmi, 2007)。当然,这与曾经不幸的经历有关,换句话说,有些心理健康的问题并不是由低自尊引起——童年期的遭遇可能是罪魁祸首。高自尊的人的确有很多优势,有利于培养主动、乐观和愉快的感觉,直接与心理健康有关(Baumeister, Campbell & Krueger, et al., 2003)。同样研究表明,因为自己内在特质而不是因为外在金钱、容貌而感觉良好的人心理健康状态更好,他们倾向于建立内在自信,如个人美德培养及自我成长而获得自我价值感(Kernis, 2003; Schimel, Arndt & Pyszczynski, et al., 2001)。相反,对于试图通过外在的改变来获得认同,而对于有利于提高生活质量的东西却视而不见,换句话说,不是在行动过程中享受快乐,而是在自我感觉中获得虚假的幸福,并不利于心理健康水平的提升(Crocker & Park, 2004)。同样,苦思冥想只会带来更多情绪上的困扰,做一些有利提高生活质量的事情会有利于心情舒畅。

## (二) 行的意蕴

1. 主体践履。阳明说:“哑子吃苦瓜,与你说不得。你要知此苦,还须你自吃。”这时徐爱在旁边说:“如此才是真知即是行矣。”一时在座诸友皆有所省悟(《王阳明全集》,第40页)。阳明是指主体践履的行为,即“以求履其实而言谓之行。”这个行就是“笃行”。真实的生活要描述它是什么样子,就像对盲人描述日落一样,这种必须靠自己亲自去体验。我们的生命里蕴藏着无限创造,像无边的海洋,它在我们里面,最大的力量、充实的智慧和无尽的欢乐。健康的人较少会受到外界的威胁,因为他们自信能够应付自己面临的任何情况,几乎不会被未知的或神秘的东西所吓倒。相反,未知的更

能激发他们的好奇和热情,并设法按世界的本来面目去看待世界,同时又能充满热情地去改善世界。心理疾病常常出现在那些追求完美和不愿意承担痛苦的人身上,有心理困扰的人多少都有一种托付的心态。如一位无助的母亲,说她的孩子很顽劣,希望咨询师能帮她管管,她把母亲的权利让给了他人,不愿意承担责任,这是造成心理困扰的重要根源。此外,有心理困扰的人多少性格上有些完美主义,他们希望一三四就能把所有的困扰全部解除,一旦没有达到他们想要的效果,立马就表现出失望。这显然违背了心灵持续成长的真相。

2. 自发自动。知行合一即“一念发动处,便是行了”,就会激发出隐藏在有限我之下那无限我的生命的活力,正如一个在驾驶汽车的人,头脑里有目标,并能熟练操作汽车,就可以获得自由快乐旅行感受,这个景象含着一个生命的隐喻。如果用第三者的眼光来看待生命,就是一个遭受心理困扰的人,多半是内在缺少相应的资源,无法自如应对日常困难。在我们愉快及精神高涨时,会忘我地工作,体验到生命的活力;一旦缺乏相应的熟练操作,心理及肌体能量很容易耗竭,一旦消耗殆尽,焦虑、抑郁情绪也就来了。这提示我们需要放低目标,需要放下不切实际欲望和责任,过自由自在的人生。

一个正常的心灵可以专注于某种对象,而一个患精神病的心灵却不行,会随即陷入某种不能控制的幻想中。启动实验表明自发自动的直觉确实控制我们的大部分行为,正如巴奇和沙特朗(Bargh & Chartrand, 1999)所说,在我们生活中的行为,并不取决于清醒的意图和经过深思熟虑的选择,而是受内部心理过程的控制,比如,当司机面前危险时,会下意识地踩下刹车,而不是受到意识或指导的控制。在认知神经学研究中也发现,日常生活中的很多行为不是依赖审慎的思考,神经通过的捷径是将五官收集的信息传送到脑区的感觉交换台——丘脑,并且传给它的情绪控制中心(杏仁核),事实上,这些活动都在与思维活动有关的皮层以任何形式进行介入之前就发生了(LeDoux, 2002)。一个心智较为健全的人,在面对困难时,对于解决问题的各种可能性方案会以自动化和直觉的形式呈现在脑海里,而对于处于心理困扰的人却做不到这一点,可能需要面对更多的障碍和心智干扰。

### 三、“知行合一”对心理健康促进路径

#### (一) 知为行提供了动力

在朱熹看来,事事物物皆有其定理,通过对事事物物中的定理不断进行研究和知识性的考察和扩充,进而在此基础之上日积月累,从而有朝一日豁然贯通,实现对宇宙客观普遍性之理的理解和认识,此即为“析之有(满足)以极其精而不乱,然后合之有以尽其大而无余”(《王阳明全集》,第513页)的格物穷理的修养方法。由此,在获得对宇宙普遍性的至善之理的把握和认识之后,便要以此普遍性的至善之理作为依据去指导和展开日常人伦践行,此即所谓的“知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”(《王阳明全集》,第16页)。

具有情感倾向的忘我地工作,最好的方法是把他炽热和情爱的本性发挥出来,在这种精神下完成的行为,是在减轻而不是拖累自我,每一个行为都具有神圣的仪式。如一个新近结婚并在爱恋中的年轻女性,不只是为她自己而工作,当她工作时,对她所爱的思念乃是在她心思的背后,给予她劳作的意义和目的。这样就会以安定的态度全神贯注地对待,就会抗拒烦躁、排解郁闷,对于手上的工作会全力以赴地完成,并且乐享其中。“夫良知一也,以其妙用而言谓之神——”(《王阳明全集》,第67页)对阳明来说,天地良知为宇宙的本源,人的良知是天地良知的精华与核心。循此逻辑,要保持心理健康,就要让心灵世界与宇宙万物融为一体。为此,种子奋力发芽,花蕾绽放花朵,心灵不断成长。从这个意义上来说,要促进心理健康唯有不断成长,从蒙昧的迷雾走向光明,多与社会接触,多了解相关的心理健康知识,心灵才有可能不断得到滋养。若自我抑制则会消耗更多自我的力量,神

经科学也证实了这一点,我们的大脑的“中枢执行系统”在进行自我控制时会消耗相应的血糖(Gailliot,2008)。由此,可以推断,自我抑制将会产生更多的内耗,如果将生命的能量对外的话,可能会产生更多建设性的想法和行动。

按荣格的观点,知是蕴含着所有与意识相关的经验,如令人痛苦的思想、悬而未决的问题、道德焦虑等等,它本身存在一定的内驱力,荣格称之为情结。这控制着我们的思想和行为方面产生极为强大的力量,这些与精神相关的力量交织在一起保证了人格的统一,并维系着人类的心理健康。假若知与行分离,结果会导致一个或更多分裂的情结的发展,也就破坏了自我的完整性,并各自消耗心理的能量,与中心的自我相对抗,妨碍了自我目标和对象的实现,干扰了自我的发展,导致焦虑情绪的产生(《精神分析与佛学的比较研究》,第40页)。在一项研究中,对自我努力的知觉会引发积极的表现,下一次还会表现得更好,愿意为此付出更大的努力。从知的视野来看,任何问题都不会是一种解释,必须以宇宙天理的知行观来拓展我们对问题的理解和架构。倘若对“叛逆”仅理解为对父母的冒犯,那么就有可能钻牛角尖,造成心理上的困扰。从心理健康的角度来看,我们必须以其它可能解释保持好奇,“叛逆意味着孩子有自己独立想法,开始长大成人”。这种开放的思维模式扩大了故事的意义。为此,我们有时候遭受心理上的困扰,完全是思维及情绪僵化信念的阻挡,缺乏一个开放自由的心灵。

## (二) 行为知提供了保障

王阳明认为,知与行在本义上合一的,一念发动处,便即是行。他反复强调:“真知即所以为行,不行不足谓之知。”(《王阳明全集》,第4页),真知一定要落实到行动上,才算完结;还深层的意义是,只有有效的行动才能知之真切,行为知提供保障。知与行本为一体,知潜在存在于人的精神中,绝不是从生命之初就已完满地实现了,而是在具体实践中不断得到发展。首先,行为本身具有积极因素。研究者马丁·塞利格曼(Seligman & Schulman,1986)指出,一个懒于行动的人将会变得被动和压抑,不仅是因为他们认为自己的努力没有任何作用,而且是因为偶尔尝试了也没有得到更好的结果,于是就放弃了自我的努力,从而变得被动依赖、从而消极抑郁。当然,这可以通过训练从中获益,比如从较小的行动和计划中,体验到成就感,这种积极的体验会同样带来积极乐观的想法。有更为积极乐观生活态度的人,更能自控把握自己的生活,减少被动依赖,在学习中更加努力(Oaten & Cheng,2006)。春季乍暖还寒,容易使人感到春困,是心理问题的高发期,只要通过适当的行动,每周运动几次,就能有效对抗“抑郁”“焦虑”等不良情绪。

其次,过去的成功经验有助于提供信心。在临床上,心理咨询师会请来访者回想曾经解决问题的经验,然后利用这个鲜明的成功回忆强化内在的力量,借此解决当前的困扰。也有可能请来访者记录最近一周在学校、家庭以及运动场所获得的胜利、成就及愉悦的行动体验,并放在盒子里,作为优势行为策略,可以拿来与人分享或者在消极情绪时自我体会,这种自我肯定的技巧,是一股重要的力量,帮助免除忧郁和焦虑。

最后,将知进行行为外化可以更为有效地促使发生改变。大多数的时候,心理疾患的人既无法采用积极的行动,也难以回忆过去成功的做法,对自我困境有一个固定的认知:“我是一个失败者”。可以通过行为外化的方式来挑战它,例如:“我很好奇,你在这样糟的情况下,是靠什么支撑到现在?”“你的朋友却为什么和你有不一样的看法?”把生活中鲜化的事例及人吸纳进来,会对问题的解决有所帮助。

## (三) 知行合一相互促进

“知行合一”是针对“销行以入知”的言不顾行的空洞性,以及过于强调“格致诚正”之“行”乃是“穷理”之“知”而提出的。知行合一是对宇宙实体意义上的天理本体及客观性活动过程中“体”“用”

以及相互关系的具体规定和说明,使之达到存在意义和精神实质上的合一(《刻文录叙说》,《全集》卷五十二,第2988页)知行合一是相互依存的关系,推动知的存在条件,以行为根基,行是一种动态过程,是创造事物的形成力,由于行的力量的推动,知才能发挥其功能;知是一种生命深层意欲的愿望与功能,由于知才有意识物质之别,才有行的希望的乐趣。在对自我效能的研究中发现,在现实生活的成功体验有助于提升信心(班杜拉,2004)。这与我们生活中的体验是一致的,通过自己坚持不懈的努力所获得的成功将极大激发成就感,提升自我价值,对自我认知的信心体验会不断得到提升和改善。为此,若使人变得更加成功和自信,并不是简单地赞扬,而是给予一些机会,让他看到自己有好表现,从而建立内部的自信,这些结果又会强化好的行为和进展。当我们强烈地期待某件事发生时,我们就会强烈相信它会成真,然后真的采取有效的行动就会实现。“知行合一”是知与行的自觉统一,并以最终达到“至善”之理(《王阳明全集》,第1015页)。健康的人有一种成熟的自尊,有能力胜任工作,在不断完善自我中,常受到别人对他应有的尊重,尽管他不需要依赖这个,这就更能赢得他人的尊重。阳明说:“然至善者,心之本体也;知至善,惟在于吾心,则求之有定向。”(《大学古本旁释》,《王阳明全集》卷四十五,第1851页)既然天理本体通过天地万物一体之仁的本心乍见之“知”所自觉确立的本体即为“良知”,而这一良知本体又是天地万物一体之仁的心之本体,那么吾心良知也就是天理,就是“至善”。而所谓“止至善”,无非就是将吾心良知实现于具体的“格致诚正”的道德实践活动当中,“格致诚正”作为天理本体的存在方式,无非就是“至善”自然而然地自我呈现,无非就是“良知”的自我澄明和完成。

就心理健康而言,荣格认为心灵的充分发展与分化为人赋予了一致性和连续性。可以说,心智成熟的过程正是知的发展过程,倘若一个人对自身和周围的世界漠不关心,也鲜有具体行动,就不能达到较高的社会化。从心灵发育史来说,成长是生命的本质,杰出的人并不是没有遭受困扰,而是具有超乎常人的品质,积极采取有效的行动,消灭黑暗的“势力”,正所谓“破心中贼”。行动的象征意义在于,人类被精神再生的欲望所驱使,从而与现实进行艰苦卓绝的奋战,不断扩展自己的意识范围,提高了辨识能力,在发展中消除心理障碍实现光明的未来。维根斯坦(Wittgenstein,1980)在谈到动态发展时说,我们对人类活动的描述,基本上没有任何保证,因为人类的活动正在进行中,没有所谓的“完成”。他说:“如果有所‘完成’,你就是造假。”换言之,我们对于心理上的困扰不应该贴上标签,因为任何事物都是一个发展的概念,一旦我们以过去、现在及未来的眼光来看待,我们永远处于动态变化之中。

#### 四、结语

心理健康的研究要遵循人性基本规律,在道德践履中回归人性本善,实行知行合一。把天赋良知运用于日常人伦中,实现普遍的道德理想(“事事物物皆得其理”),心灵在为善去恶的道德践履中摒弃对吾心之良知的粗知而上升到对它的自觉意识(“致吾心之良知”)。如求强身健体,不如马上进行有氧运动,因为健体乃强身之根本;求心理健康,就要依照心灵运行的基本法则,摒弃虚妄的本质,放下内心的杂念,发现心中的道德意识(良知),并自觉地去遵守它,依它而行。本文的研究试图为“知行合一”及心理健康之间架起了一座理解的桥梁,为心理健康本土化研究提供理论支撑,这对于建设符合具有中国国情的心理健康促进模式具有相应的启发意义。在应对心理健康需求大众化与全民化时代的到来,我们在这一领域依然有许多工作要做。坐而论道只是研究的初始阶段,将理论结合实践,以实证研究来证明“知行合一”对心理健康促进的有效性研究迫在眉睫;结合文化心理与脑科学研究进展,应用脑成像技术探索中国人的心理健康与“知行合一”的关系将有助于发现传统文化对于促进心理健康的具体证据。



事实上,无论从心理健康的研究进展,还是从人们对心理健康的需求来看,运用中国传统文化提升心理健康水平、创建健康中国是一种趋势和必然。希望越来越多的有识之士加强研究,为心理健康注入新的生命活力,使传统文化为中华民族的伟大复兴贡献力量。

## 参考文献:

- [美]戴维斯、[英]布格拉,2008:《精神病理学模型》,林涛译,北京:北京大学医学出版社。
- [美]弗兰克·G·戈布尔,2006:《第三思潮:马斯洛心理学》,吕明、陈红雯译,上海:世纪出版集团。
- 海曼、熊俊、龚少英,2015:《心理健康双因素模型指标的再探讨及稳定性研究》,《心理科学》第6期。
- 贾庆军、张雨舟,2017:《王阳明良知宇宙观下的“知行合一论”》,《宁波大学学报》(教育科学版)第4期。
- 欧阳楨人、詹良水,2018:《从“知行合一”看王阳明对孔子的继承和发展》,《周易研究》第1期。
- 任俊、叶浩生,2006:《当代积极心理学运动存在的几个问题》,《心理科学进展》第5期。
- 舒曼,2018:《致良知与幸福感》,《南京师大学报》(社会科学版)第4期。
- [德]托·德特勒夫森、吕·达尔克,1983:《疾病的希望》,贾维德等译,沈阳:春风文艺出版社。
- 王阳明,1992:《王阳明全集》,上海:上海古籍出版社。
- 王鑫强、张大均,2011:《心理健康双因素模型述评及其研究展望》,《中国特殊教育》第10期。
- 魏义霞,2018:《王守仁“知行合一”与宋明理学知行观的共同本质》,《王学研究》第三辑。
- 汪学群,2014:《王阳明〈传习录〉知行合一说新探》,《南昌大学学报》(人文社科版)第2期。
- [美]休斯顿·史密斯,2001:《人的宗教》,刘安云译,海口:海南出版社。
- 尹立,2003:《精神分析与佛学的比较研究》,成都:巴蜀书社出版社。
- [印度]罗宾德拉纳特·泰戈尔,1992:《人生的亲证》,宫静译,北京:商务印书馆。
- 郑宗义,2018:《再论王阳明的知行合一》,《学术月刊》第8期。
- Bargh, J. A. & T. L. Chartrand, 1999, “The unbearable automaticity of being”, *American Psychologist*, Vol. 54, No. 7, pp. 462—479.
- Baumeister, R. F., J. D. Campbell & J. I. Krueger, et al., 2003, “Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? ”, *Psychological Science in the Public Interest*, Vol. 4, No. 1, pp. 1—44.
- Crocker, J. & L. E. Park, 2004, “The costly pursuit of self-esteem”, *Psychological Bulletin*, Vol. 130, No. 3, pp. 392—414.
- Gailliot, M. T., 2008, “Unlocking the energy dynamics of executive function: Linking executive functioning to brain glycogen”, *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 3, pp. 245—263.
- Heine, S. J., S. Kitayama & D. R. Lehman, et al., 2001, “Divergent consequences of success and failure in Japan and North America: An investigation of self-improving motivations and malleable selves”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 81, No. 4, pp. 599—615.
- Kandel, E., 1998, “A New Intellectual Framework for psychiatry”, *American Journal of Psychiatry*, Vol. 155, No. 4, pp. 457—469.
- Kernis, M. H., 2003, “High self-esteem: A differentiated perspective”, in E. C. Chang & L. J. Sanna (eds.), *Virtue, Vice, and Personality: The Complexity of Behavior*, Washington, DC: APA Books, pp. 3—22.
- Keyes, C. L. M., 2002, “The mental health continuum: From languishing to flourishing in life”, *Journal of Health and Behavior Research*, Vol. 43, No. 2, pp. 207—222.
- LeDoux, J., 2002, *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*, New York: Viking.
- Markus, H. & P. Nurius, 1986, “Possible selves”, *American Psychologist*, Vol. 41, No. 9, pp. 954—969.
- Meleshko, K. G. A. & L. E. Alden, 1993, “Anxiety and self-disclosure: Toward a motivational model”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 64, No. 6, pp. 1000—1009.

- Oaten, M. & K. Cheng, 2006, "Improved self-control: The benefits of a regular program of academic study", *Basic and Applied Social Psychology*, Vol. 28, No. 1, pp. 1—16.
- Paulhus, D. L. & K. L. Morgan, 1997, "Perceptions of intelligence in leaderless groups: The dynamism effects of shyness and acquaintance", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 72, No. 3, pp. 581—591.
- Salmela-Aro, K. & J-E. Nurmi, 2007, "Self-esteem during university studies predicts career characteristics 10 years later", *Journal of Vocational Behavior*, Vol. 70, No. 3, pp. 463—477.
- Schimmel, J., J. Arndt & T. Pyszczynski, et al., 2001, "Being accepted for who we are: Evidence that social validation for the intrinsic self reduces general defensiveness", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 80, No. 1, pp. 35—52.
- Seligman, M. E. P. & P. Schulman, 1986, "Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 50, No. 4, pp. 832—838.
- Slotter, E. B. & W. L. Gardner, 2010, "Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept", *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 36, No. 2, pp. 147—160.
- Suldo, S. M. & E. J. Shaffer, 2008, "Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth", *School Psychology Review*, Vol. 37, No. 1, pp. 52—68.
- Triandis, H. C., 2000, "Culture and conflict", *International Journal of Psychology*, Vol. 55, No. 2, pp. 145—152.
- Wheeler, L., R. Koestne & R. E. Driver, et al., 1982, "Related attributes in the choice of comparison others: It's there, but it isn't all there is", *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol. 18, No. 6, pp. 489—500.
- Wittgenstein, L., 1980, *Remarks on the Philosophy of Psychology* (Vol. I), Chicago: University of Chicago Press.
- Zhou, X., C. Sedikides & T. Wildschut, et al., 2008, "Cold and lonely: Does social exclusion literally feel cold?", *Psychological Science*, Vol. 19, No. 9, pp. 838—842.

(责任编辑: 蒋永华 石亚兵)

## “Union of Knowing and Acting” and Its Implications for Mental Health

SHU Man

**Abstract:** The research on mental health in China is highly desired in that it is a key to realizing the Healthy China goal as well as a means of promoting the traditional Chinese culture. The Wang Yang-ming school of Heart and Mind can offer solutions to modern China's mental health problems. In particular, its theory of unity of knowledge and action can be applied to the mental health issues, which is a new way to foster the psychological well-being. Thus, this study explores the underlying relationship between the unity of knowledge and action theory and mental health. With employing the theory from the Chinese classical Wang Yangming school of Heart and Mind, it adds new thoughts and directions to the studies on mental health, which can potentially benefit Chinese people's psychological well-being.

**Key words:** union of knowing and acting; mental health; cognitive neuroscience

**About the author:** SHU Man, PhD in Psychology, is Professor at Institute of Psychological Education, East China Jiaotong University (Nanchang 330013).