

# 主体性建构： 中国传统心学的积极心理思想论析

李炳全 张旭东

〔摘要〕 突显主体性建构是中国文化的一大特征,中国传统心学概莫能外。中国传统心学是关于“心”的理论学说。中国传统心学虽然因为历史的局限性含有一些消极的思想,但也蕴含着丰富的积极心理思想。它包括“心”的从无到有的主体建构思想、念念生灭不息的“心流”思想、自我建构或创造思想。这些积极心理思想以“心”的建构为中心,认为自我及其所生活于其中的世界是由个体自己建构起来的,不管是消极的自我还是积极的自我都是经由自己的“心”建构起来的。如果人们能不断祛除消极心理,建构出积极心理品质,就会拥有一个积极的自我和美好幸福的生活,可谓“心中有太阳,生活就会充满阳光”。建构积极自我的过程是一个正心过程,在这一过程中,需要不断建构积极的心理,在逆境中修炼积极心理品质。要实现这一目标,就需要观心省心。

〔关键词〕 心;积极心理;心学;建构;主体性;中国传统心理学

## 一、引言

突显主体性,重视人的自我建构,是中国文化的一大特征,中国传统心学概莫能外。中国传统文化从诞生之日起就以人为核心。从词源上溯考,中国的文化一词源自于《易传》“观乎人文,以化成天下”,基本含义是“人文化成”。其中的“人”说明中国文化非常重视人的主体性作用,其作用体现在对自然物(包括自然的人)、社会和人自身的改变和转化上。“文”在词源意义上通“纹”,其义是人在自然物上刻或画纹路、花纹等的过程或活动(李鹏程,1994年,第36页)。“化”是“转化”“变化”“使变化”,指使自然物、社会和人发生变化或转化,是由人作用于自然物、社会和人而使其发生变化或转化。据此看来,中国的文化概念在其词源意义上就是通过人的活动,人对自身和世界及其中事物施加影响或作用以使它们具有属人性的过程及其结果。在这一过程中,人的主体性发挥起着决定性的作用,人是根据自己的意念、认知等来进行“刻”或“画”(建构或创造)的。正是通过主体的“刻”或“画”,原有的自然物包括自然的人成为符合人的意图的物和人,具有了人的特性和人所构建的结构。这说明,中国词源上的文化是人对自然世界及其中事物的建构和重构,赋予它们人的性质或意义。

---

李炳全,心理学博士,肇庆学院教育科学学院教授(肇庆526061);张旭东,心理学博士,教育学博士后,肇庆学院教育科学学院教授(肇庆526061)。本文系国家社会科学基金“十三五”规划教育学一般课题“基于核心素养的青年学生学业挫折感现状、影响机制及应对策略研究”(BBA180078)的阶段性成果之一。

这一分析表明,中国传统文化从一开始就非常重视人的主体建构作用。由于建构是“心”的建构,即人用“心”或通过“心”来进行的建构或重构,因此,中国传统文化非常重视“心”。正是对“心”的重视,促进了对“心”的研究,通过研究建构出独具中国文化特色的心学思想。由于“心”实际上是心理学的研究对象——心理活动,因此可以说,在中国本土产生的心学实际上是中国传统心理学(郭斯萍、陈四光,2008年;杨鑫辉,2012年)。这说明,对中国传统心学研究,有助于具有中国文化特色的心理学构建。

心学,广义上说是关于“心”的思想学说。在这一意义上,所有的中国文化中有关“心”的理论都属于心学范畴。这一意义上的心学肇始于中国文化的源头,贯穿于中国传统文化形成和发展的始终。狭义上说是以“心”为本体,强调“心”的建构或创造作用的思想学说。这一意义上的心学形成于唐代,到宋明时期,逐渐形成系统完善的思想体系。本文论述的心学主要是广义的心学,即中国历史上所构建的关于“心”的思想。

心学的源头可以追溯到春秋战国时代。老子、庄子等人把“心”作为探讨的重要问题,提出自然心性、无为心性思想(郑开,2003年),奠定了道家心学的基调。孔子提出“仁心”“德心”思想,开始重视“心”的作用。孟子的四端说把四心(恻隐之心、羞恶之心、辞让之心、是非之心)作为仁心的源头,确立了“心”的本原地位,用“仁心”把人与动物区别开来;其“人皆可为尧舜”(《孟子·告子章句下·第二节》)思想,奠定了儒家心学的基调。这之后,心学逐步发展,到唐代,惠能积极融合儒释道的心学思想,构建了以“心”为核心、本体和本原的禅心学体系。惠能心学对后世影响很大,中国传统文化中的儒释道三家都积极吸收惠能心学,逐渐建构起各自的心学。钱穆先生指出:“在后代中国学术思想史上有两大伟人,对中国文化有极大影响,一为唐代禅宗六祖惠能,一为南宋儒家朱熹。”他同时认为,“唐代之有禅宗,从上是佛学之革新,向后则成为宋代理学之开先,而惠能则为此一大转捩中之关键人物。”周敦颐、程颢、程颐、张载等汲取惠能心学思想,构建具有心学特征的新儒学——理学,开儒家心学之端(冯焕珍,2021年)。在此基础上,陆九渊构建了以“心即理”为核心的儒家心学体系,王阳明把儒家心学推至极致。除儒家外,道家汲取惠能心学思想,构建了道家心学。张伯端把“心道”置于与“丹道”同等重要位置,将“心”置于其道学理论的核心。综观儒释道三家心学,虽然它们各具特色,但都强调“心”的本体或本原作用。

作为中国传统心理学的心学,与整个中国传统文化一样,精华与糟粕共存。如果能取其精华、弃其糟粕,对其中的一些思想结合当代社会需要加以积极诠释、重构,在当今中国心理学乃至哲学社会科学建设中可发挥积极作用(杨鑫辉,2002年)。正因为如此,我们以中国传统心学的核心思想“心的建构”为核心,从积极心理学视界对心学中的积极心理思想进行研究。

之所以选取积极心理学视界,主要是因为:第一,积极心理学与中国传统心学一样都强调人的积极心理力量的培养,它更契合于对心学中的积极心理思想的现代诠释、传承和发展。第二,积极心理学所重视的积极心态、积极认知、积极情感、积极反应与应对方式等积极心理和行为与心学不谋而合,因此,从其视界更容易对心学中的积极心理思想有更为深刻的理解。第三,积极心理学倡导从积极角度研究传统心理学的研究对象和内容,从该视界对中国传统心学中的积极心理思想进行研究,更容易挖掘和发展中国传统心学的积极思想或理论。第四,积极心理学的目标是满足人的幸福生活的需要,挖掘、激发人的潜能或潜在的建设性力量,促进人和社会的健康和谐发展,这与中国传统心学的目标相契合。

上述分析表明,中国传统心学中蕴含许多积极心理思想。这些思想主要有:“心”的从无到有的主体建构思想,念念生灭不息的“心流”思想,自我建构或创造思想。

## 二、“心”的从无到有的主体建构的积极心理思想

中国传统心学中的“心”是一个由无到有的过程。在这一过程中,人在不断地凭借“心”创造、建构或改变着自己及其所生活的世界。老子、庄子等人明确提出“无为心性”思想,认为“心”的初始或终极归宿都是“无”。老子指出:“无,名天地之始。”(《道德经·第一章》)“天下万物生于有,有生于无。”(《道德经·第四十章》)陆九渊认为,“心”如同广大无边的虚空的宇宙,其根本特性是虚无性,所有的心理活动及其结果都是由于并在一个虚无的宇宙中产生的(王国猛、徐华,2006年)。王阳明指出:“无善无恶之心体,有善有恶之动,知善知恶是良知,为善去恶是格物。”(汪频高,2009年)

“无”是什么都没有的虚无空性,即无任何念头、想法、欲望、观念等。“有”是产生并稳定实体化的过程及其结果,即人心中生出各种意向、欲望、观念、情感、意志等心理活动及其产物,这些产物逐渐稳定下来形成具有独特心理特征或品行的人。“从无到有”是虚无空性的“心”逐渐产生或生成各种心理活动及其产物,由此变成有特定观念、意向、欲望、情感、意志等“心”。

这类似于西方哲学中的经验主义者提出的白板说。二者都认为人的心灵原初没有任何经验观念。不过,经验主义持反映论、摹写论、容器论,认为人的观念、经验等是人在后天环境中由人心之外的客观事物摹写上去的,是对客观事物的反映,人的心理只不过是客观事物在其头脑中用一定的符号所进行的表征,只不过是容纳关于外部客观事物的知识或经验的容器,其中所容纳的内容,由客观世界及其中的客观事物决定。与经验主义不同,心学所说的虚无性或空性之“心”,本身是所有观念、思想、经验、精神或心理活动的源泉或来源,蕴含着各种观念、经验或精神的种子。后天的各种经验、观念或精神皆生于心,动(起)于念,感于物。换言之,原本之心中包含着一切观念、意向等的种子,倘若人开始思量即动念,就开始显现出来,转变为意识即人可以觉察、认知、感受到的心理,这些意识到的观念、想法、意向等作用于外部事物,见到人心中所认识的世界及其中的事物。这一世界及其中的各种事物并非客观世界和事物的原貌,而是人心作用过的具有心性的世界和事物。概言之,人心中的观念、意向、欲望等以及人所认识的世界及其中事物都源自于“心”,是“心”作用的结果。倘若心中产生邪念,就会产生或表现出恶行;如果心正端庄,就会产生或表现出正行。从积极心理学的视界看,这一心学思想比起西方的经验主义更为积极,因为它强调人的主体性、主观能动性,突出人对自己发展的责任和人在自我形成和发展中的主体性作用。

心学的这一思想与建构主义心理学一致,是一种积极的强调个体的自我建构的心理学思想。依据该思想,自我是否积极,具有积极还是消极心理品质,都是个体自己建构出来的。事实上,任何事物、事情都存在积极或消极的两面性,对人的作用究竟是积极还是消极,取决于人对它们的认知等心理作用。倘若人心积极,就会对人产生积极作用。反之亦然。就像积极心理学所倡导的“把脸朝向阳光,就不会有阴影”“上帝在为你关上一扇门的同时,也会为你打开一扇窗”。积极心理学的研究表明,人、事、物尤其是负性或消极的人、事、物对人产生消极影响,主要是因为人的心理消极。心理消极主要表现为全面化或概括化、永久化、个人化、绝对化、极端化。全面化或概括化是一种消极的以偏概全的认知和归因倾向,即把一事的失败或挫折泛化为很多事情甚至全部事情都做不好。永久化是一种把一时变为一世的心理倾向,通常表现为因一时犯错、失败或挫折而自我否定,产生会经常甚至终生犯错、失败或挫折的消极观念。个人化是一种自我否定倾向,通常表现为个体把所有的过错、失败或挫折都归因于内部稳定不可控因素,如能力低、意志品质差等,而不管到底是不是自己的错。由此他们会觉得无能为力或无法改变而不去做出改变。绝对化是指将可能变为绝对、必须的心理倾向,进而给自己施加超过自己的承受力的心理压力。如“我必须

成功”“我必须比别人强”等。极端化是把非极端事情或状况变为极端的无法挽回的事情或状况的心理倾向,通常表现为把一件小错误、失败或挫折视为非常可怕和糟糕至极。人若想变得积极,就需要改变这些消极心理或观念,并把它们转化为积极心理素养。由此看来,积极心理学与心学具有相当一致性,二者都对人们获得幸福快乐生活,培养积极心理素养,满足人们对美好生活向往的需要有积极意义。不过,心学的思想比西方的积极心理学更为积极,它更加强调主体的自我建构作用,可概括为“心中有太阳,生活就会充满阳光”,即使生活中存在阴影,也会因为心中太阳的照耀而充满光明。

### 三、念念生灭不息的“心流”的积极心理思想

如前所述,“心”所包含的“有”是念生念灭、生生不息的过程,即“心”动念而生“意”(意动),生“意”而致知,致知而接于物(格物)。这一过程就像河水不断流动一样,前念生后念,后念推前念,前念今念后念,念念相续。这一心理活动过程具有连续性、变化性、主动性和个体性。庄子说的“念念不息”,王阳明所言的“念念不住,念念无忘”(汪频高,2009年)就是此义。连续性是指念念相连,不会中断。一旦中断,就会出现问题。变化性是指心所生的“念”是常变的,常变是唯一的不变,体现出惠能、王阳明等心学家所说的“常”与“无常”的辩证关系。既可能变好,也可能变坏,积极的变是越变越好越向上。主动性是指个体自己建构的,主动权掌握在个体自己手里。个体性是指“心”生成的“念”都为他自己所特有,具有个体独特性和个别差异性。生念过程及其所生的念是好是坏是个体自己的心理活动,就像吃喝拉撒那样他人无法替代。生成问题的心理,那就作茧自缚、庸人自扰;生成积极的心理,那就构建出一个健康发展的自己。

这一思想告诉我们,人要活得积极、幸福,就需要心中不断生成积极念想,如公心善念、正义向上之心。这一过程实际上是一个于念上明,在事上磨,祛恶扬善,化苦为乐的过程。例如,陆王心学的目标是齐家治国平天下,而要实现这一目标,就要知善恶、辨是非,以实现为善祛恶,达至善。为此,就需要在心中生出是非善恶观念并明辨之。在明辨的基础上,抛弃或祛除功名利禄等私心杂念和贪嗔痴等恶邪心理,使自己的心灵“生俗世而无扰,出污泥而不染”。王阳明指出:“人有习心,意念上见有善恶在,格、致、诚、正、修……”(《传习录·卷下·门人黄省曾录》)“心与知物,皆从有生,须用为善去恶工夫,随处对治,使之渐渐入悟,从有以归于无,复还本体,及其成功,一也。”(《王龙溪先生全集·卷一·天泉证道记》)儒家经典《礼记·大学》指出:“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。”“欲明明德于天下者,先治其国;欲治其国者先齐其家;欲齐其家者先修其身;欲修其身者,先正其心;欲正其心者,先诚其意;欲诚其意者;先致其知;致知在格物。物格而后知致,知致而后意诚,意诚而后心正,心正而后身修……”(戴圣)

从积极心理学的视界看,心学的这一思想具有十分积极的意义。这主要体现在:

#### (一) 不断生成积极之“念”,开展积极的心理活动

如前所述,心学中的“心”所包含的“有”是通过心理活动生出包括心理倾向、心理品质或特征、观念、心态、欲求等在内的各种“念”。如果人心生成的“念”积极,如积极心态、积极思维、正业、正见、正念、自强不息精神等,那么整个人就会积极向上,拥有幸福快乐的生命历程。即使处于非常不利的境遇中,也会因为心理积极而得到积极的结果。前述的“心中有太阳,生活就会充满阳光”,孟子的“生于忧患,死于安乐”思想就是如此。该思想告诉人们,应做苦难、烦恼的主人,把烦恼、苦难视为对人的磨练即增长生命智慧和磨练积极心性的路径或方法,积极地去应对苦难或烦恼,这样就会从苦

难或烦恼中体验到快乐。这种“乐”是由积极心理所带来的快乐,也包含着与发现真理、解决难题所产生的成就感相类似的快乐,与人本主义心理学家马斯洛所讲的高峰体验有相似之处。反之,倘若人心中生出消极的“念”,如贪心、痴心、嗔心、恶念、邪见、邪思维等,那就容易做出消极的反应或行为,进而获得消极的结果,这样人生就会消极黯淡。概言之,“心中阴暗,生活就惨淡,人生就悲哀”。因此,人要拥有光明灿烂的人生,就要用“心”生成积极的“念”,进行积极的心理活动和积极的体验与反应,如此才会不断挖掘、激发和强化自身的积极力量。

## （二）念念相续,前念导后念,后念推前念

既然心理是像河水流动那样念念生灭不息的过程,因此,心理要健康发展,那就要不断生出新念以念念相续。朱熹说:“问渠哪得清如许?为有源头活水来。”(《观书有感》)心理之河要不断地常清流动,不出现问题,其源头“心”就必须生出新“念”注入到心河中推动心河之水流动。“流水不腐,户枢不蠹”“长江后浪推前浪”,在前念的导引下和源源不断的后念的推动下,心河之水顺畅流动,那它就不会失去活力而成为死水、臭水。这就是说,人的心理的健康发展需要源源不断地产生新认知、新情感、新品质、新思想、新目标等,而不能陷入消极的“念”中而停滞不前;人要发展顺畅,就需要不断超越自我。人在遭遇挫折或失败时,要不产生心理问题,甚至把它们变成有利因素,就不能陷入沮丧、颓废、痛苦、悔恨等消极情绪泥潭中而无法自拔,而应不断产生正念、正思维。人在遭遇挫折或失败时,一般都会产生痛苦情绪。此时,如果仅停留在痛苦上而不产生新的心理活动,就会对痛苦更加注意,进而有可能强化痛苦。反之,感到痛苦后产生想消除痛苦的意向,就会有消除痛苦的方向和动力,由此会促使人寻找消除痛苦的方法。在积极想办法的过程中会逐渐增长智慧,形成或增强积极心态。然后再把智慧和积极心态运用到之后做事上。如此这般把注意力由前念转移到生成新念上,念念不断,就不仅不会产生心理问题,还会培养出积极心理品质。

## （三）在消极中修炼积极

心学中包含“二元相即”的中国文化特有的认知方式。“相即”是指二元相互依存、相生相克、互为因果、协变共变的辩证统一(单虹泽,2018年)。依据相即性思想,积极心理品质需要在逆境、艰难困苦中得以培养或强化。实践表明,无论是谁,没有陷入困境,就不会积极寻找脱困的方法;没有痛苦,就不会有祛除痛苦的想法和方法;没有挂碍,就不存在了却挂碍;没有难题,就不会拥有解决难题的智慧。这一思想告诉人们,不要惧怕艰难困苦、逆境或困境等,而应以积极的心态去迎接它们。就像高尔基所描绘的海燕那样,以乐观的激情和胜利的信心渴望着暴风雨的到来,以必胜的信念迎接暴风雨的到来,以“胜利的预言家”的姿态热情呼唤暴风雨。

依据心学思想,所谓困境,并不是境困人,而是心困人,是被人对困境的消极认知、消极心态等困住了。在遇到困境时,如果人们对之产生消极认知、归因、解释,缺乏战胜困境的坚定信念,就不仅无法脱困,还会妄自菲薄、退缩、沮丧、畏惧甚至颓废。反之,如果具有积极心态,对之积极认知、归因、解释,生成必胜信念,期盼在困境中培养积极心理品质,就会迎难而上,愈挫愈勇,在积极想办法解决问题中增长智慧。

## （四）放下过去,活好当下,积极向前

心学既强调“念念相续”,也强调“念念之中不思前境”。这实际上是告诉人们要放下过去,活好当下,积极向前。这主要表现在以下几方面:

第一,人的发展是不断进步的,应着眼于现在和未来的发展,确立更为远大的目标,拓展视野、扩

大心胸、深化见识,提升心理境界与人生格局。这就好像爬山一样,爬得越高,视野越大,见识越多。一个人要发展自己,就需要自强不息,向前、向上不止,既不能躺在已有的成就之上止步不前,更不能陷入昔日挫折乃至失败的泥潭中而退缩颓废。

第二,人要做好当前的事情,走向美好的未来,就应当忘记过去。过去的就让它过去吧。成功的,不去管它,在此基础上继续努力获得更大成功;失败了,要学会放下,不要放不下而陷入过去的痛苦之中不能自拔。否则,就不能摆脱消极情绪的羁绊,无法站起来拼搏,积极主动地做今天、明天该做的事情。人生无常,谁都有可能遇到不幸。在遭遇不幸时,如果不断生成积极的“念”,如积极的认知、心态、见识、情感等,就会活得越来越精彩。

#### 四、自我建构或创造的积极心理思想

依据心学思想,“心”是人修行的根本路径和目的,修行是通过内省或反观自心而觉悟自心的过程。自心觉悟了,生成并稳定化积极的“念”,就会建构出一个积极的自我及其生活于其中的世界。换言之,人是善是恶,是积极还是消极,关键取决于自己的心。孟子的“万物皆备于我”、张载的“民吾同胞,物吾与也”(《西铭》)、程颢的“仁者浑然与物同体”(《识仁篇》)、陆九渊的“宇宙便是吾心,吾心即是宇宙。”(《陆象山全集·卷三十二·杂说》)王阳明的“吾性自足”等都强调“心”对自我及其生活世界的建构作用。孟子指出:“万物皆备于我矣,反身而诚,乐莫大焉;强恕而行,求仁莫近焉。”(《孟子·尽心上》)其意是说,万事万物、道、理、仁德等都在我心中,当“心”不被物欲、私心所掩盖,就能够体认到仁心、天理。如果这样,我的心就与道、天理同一化,世界万物的运行变动就会在我的心中体现,我能真实地体认到(金富平,2010年)。程颢指出,“观万物皆有春意”“观鸡雏,此可观人”(《河南程氏遗书·卷二上·二先生语》)。明确指出人可由万事万物中用“心”建构出“仁”来,使“心”成为“仁心”。由此看来,心学所说的“宇宙”和“物”并不是独立于人之外的客观“宇宙”和“物”,而是人心中的“宇宙”和“物”;“心外无物”是没有心外之物,而不是真的没有客观事物;“万物皆备于我”是说万物都为我心所识所用,而要使万物为我所用,就需要心对之进行认知、体验、感受和建构。事实上,决定人的心理和行为的并不是客观世界和事物本身,而是人所认识并赋予一定意义的世界和事物。换言之,人所生活的世界及其中万物都是其“心”作用过的,或者说是由“心”建构出来的(李炳全、张旭东,2019年)。如果人“心”存在差异或发生改变,无论客观世界及其中事物、事件究竟如何,都会随着“心”的差异或改变而产生差异或改变。这样,每个人所生活的世界及其中事物或事件因“心”的作用而具有个体独特性,它们反过来对人的心理和行为的作用也具有个体独特性。比如,面对同样的挫折,有人会因为看到其消极一面而自卑、退缩、甚至自暴自弃,有人则会把它视为对自己的磨炼而愈挫愈勇,也有人会在想方设法战胜挫折中增长智慧。

心学主张心性合一、心物合一、内外合一,认为天理、人理、物理只在人的心中;人同此心,心同此理。周敦颐指出:“大哉乾元,万物资始,诚之源也。乾道变化、各正性命,诚斯立焉。纯粹至善者也。故曰‘一阴一阳之谓道,继之者善也,成之者性也。’”(《通书·诚上第一》)强调“心”在人的生活中的中心和前在作用。这与当代建构主义、心智哲学的思想相吻合。建构主义和心智哲学认为,现象的性质实际上是一种经验的性质,是某种正在经历那种经验的东西;现象概念是依据某种现象的表征模式而挑选出现象经验,依据它像什么而拥有它;现象概念给予主体一个对其经验“真实且完整的理解”(Taylor,2013)。质言之,现象都是人所经验的现象,它具有人的主体经验性质,是主体的“心”作用过的东西。即使是身体的存在,也依赖于“心”之感知或感受、认知、体验等,如此身体才获得一个

活着的身体的特定性质,才真正成为自己的身体(Mattens,2009)。否则,就觉察不到它是否属于自己,是否存在。

从积极心理学的视界看,心学的这一思想能够给予人们积极启迪。

### (一) 建构人的积极心理素养和看待世界的积极眼光

如前所述,“心”是建构自我及其生活世界的过程。邵雍指出:“先天之学,心法也,故图皆自中起,万化万事生乎心也。”(《皇极经世·观物·外篇衍义卷八》)心生善念,就会建构一个善良的自我,用善意的眼光看待世界,用善行去作用于世界;心生邪恶,就会建构出一个邪恶的自我,用邪恶的眼神看待世界,用邪恶的行为对待世界;心生积极,就很容易看到人、事、物、境哪怕是消极的人、事、物、境的积极之处,建构出积极乐观的自我;心生消极,就会用消极的眼光看待一切,甚至把积极的也视为消极的,由此建构出消极悲观的自我。人的格局和心眼大,就会拥有广阔的世界;反之,人的格局和心眼小,就会有一个狭隘的世界。正如张载所言:“大其心则能体天下之物,物有未体,则心为有外。世人心,止于闻见之狭,圣人尽性,不以见闻梏其心,其视天下无一物非我,孟子谓尽心则知性知天以此。天大无外,故有外之心不足以合天心。”(《正蒙·卷四·大心篇》)这就告诉我们,要充分发挥人的主观能动性,积极主动地建构积极的自我。

建构积极是创造或建构人的积极心理素养和看待世界的积极眼光,如积极认知、积极心态、积极情感、人生格局等。事实上,客观世界及其中客观事物独立于人之外,是人心无法创造或改变的。不过,人对它们的认知、态度及由此产生的它们对人的影响则决定于“心”;人无法改变已经发生的事实如失败的事实,但事实导致的心态、情绪体验、行为反应及其对人的影响则由“心”来建构或创造(李炳全,2016年)。比如艰难困苦,有人把之建构为上天对自己不公平,由此怨天尤人;有人把之建构为自己的命不好而认命,由此去承受,在承受中培养或提升自己的抗挫折心理能力、抗压力;也有人像孟子说的那样把之建构为对自己将来能够承担大任的素养的磨炼,由此积极面对并着力于战胜它们,并在战胜它们的过程中增长智慧,培养和提升积极心理素养。这说明,建构是否积极,对人的发展和生活以及积极力量的挖掘和促进影响很大。这就是积极心理学强调建构积极的自我及其所生活的世界的原因所在。

### (二) 观心省心,培养和增强驭心力

既然“心”是自我及其所生活的世界的建构者或创造者,人是否积极取决于“心”,要建构积极的自我,首先就应知道“心”生的哪些“念”积极、哪些“念”消极,并在此基础上抑制乃至消除消极,培养和强化积极。就如王阳明所说的“知善知恶,为善去恶”。为此,就要对“心”进行认知,即观心省心。“观”是“止观”,即抑制心中因俗念而产生的妄想,使心保持平静、稳定,以集中心思去积极观察和正思维,进而明事理、致良知、得智慧。“省”是“内省”,即省察自己内心的心理活动和心理品质,这是中国文化尤其是心学所强调的提升自我修养的必由途径或方法。

内省是智慧的源泉,既然智慧生于“心”,那么获得智慧,明白事理就应向“心”内求。这就需要有主体意识和驭心力。驭心力是指驾驭或掌控自己的“心”的能力,它是智慧的核心。一个人能够成为什么样的人,取决于其驭心力。能够驾驭自己的“心”,就能使之不被外物、外境、外情等所诱惑或干扰,排除内心的私心杂念和不合理的欲望,消除消极的心理倾向和心理特征,不断培养和强化自己的积极心理倾向和品质;否则,驾驭不了自己的“心”,就有可能使之被外物、外境、外情所扰动,产生贪嗔痴、不合理的欲望和消极心理并受其困扰。

### (三) 正心

正心,是指使人的心归向于正即归于正道。正心的基本方法和途径有:

第一,确立正确远大的理想信念和人生价值。这样,人就不会被私心杂念和错误欲望侵扰而走上邪路。中国传统心学所强调的人生价值和正道是修齐治平,即家国情怀和社会责任。有了家国情怀和责任感,人就会为此而自强不息,厚德载物。

第二,抑制不合理的欲望尤其是物欲,祛除邪念。因为不合理的欲望会蒙蔽人心,使人变贪变痴。“人心有病,须是剥落。剥落得一番即一番清明;后随起来又剥落,又清明;须是剥落得净尽,方是。”(《陆象山全集·卷三十二·养心莫善于寡欲》)心病包括不合理的欲望和邪见或邪说两种。“夫所以害吾心者何也?欲也。欲之多,则心之存者必寡;欲之寡,则心之存者必多。……欲去,则心自存矣。”(《陆象山全集·卷三十二·养心莫善于寡欲》)“有所蒙者,有所夺移,有所陷溺,则此心为之不灵,此理为之不明,是谓不得其正,其见乃邪见,其说乃邪说。一溺于此,不由讲学,无自而复。”(《陆象山全集·卷十一·与李之宰之二》)而要抑欲祛邪,就应致知践道。换言之,人要健康发展,就应对自己有一个清醒的认识,把握自己的人生方向,给自己恰当定位,选择并坚定地走适合自己的发展道路。明白自己该做什么,不该做什么;能做什么,不能做什么;坚定地做自己该做的事、能做的事,不盲目跟风,避免受到外界的消极影响与干扰。

### 参考文献:

- 蔡曙山,2010年:《人类心智探秘的哲学之路——试论从语言哲学到心智哲学的发展》,《晋阳学刊》第3期。
- 程颢、程颐:《河南二先生遗书》, <https://max.book118.com/html/2021/0130/6202224024003100.shtm>.
- 戴圣:《礼记》, <https://www.gushiwen.cn/guwen/liji.aspx>.
- 冯焕珍,2021年:《禅宗的价值与影响》, <https://www.163.com/dy/article/G3SMVIUD0521JF61.html>.
- 郭斯萍、陈四光,2008年:《试论心理过程的分类与心理学的科学体系——兼论中国传统心理学的地位》,《南京师大学报》(社会科学版)第5期。
- 金富平,2010年:《论“仁者,浑然与物同体”——儒家仁德思想对生态伦理研究的启示》,《南京林业大学学报》(人文社会科学版)第10期。
- 老子:《道德经》, <https://www.daodejing.org/>.
- 冷成金,2012年:《“向死而生”:先秦儒道哲学立论方式辨正——兼与海德格尔的“为死而在”比较》,《中国人民大学学报》第2期。
- 李鹏程,1994年:《当代文化哲学沉思》,北京:人民出版社。
- 李炳全,2016年:《积极心理学:打开幸福与成功之门的金钥匙》,北京:科学出版社。
- 李炳全、张旭东,2019年:《惠能的“心”之本体论思想及其心理学理论价值》,《南京师大学报》(社会科学版)第3期。
- 陆九渊:《陆象山全集》,北京:中国书店,1992年。
- 孟子:《孟子》, [https://so.gushiwen.cn/guwen/book\\_11.aspx](https://so.gushiwen.cn/guwen/book_11.aspx).
- 皮亚杰:《发生认识论原理》,北京:商务印书馆,1981年。
- 钱穆:《〈六祖坛经〉大义》, <http://www.ruiwen.com/wenxue/fojing/222312.html>.
- 单虹泽,2018年:《论中国哲学体用关系的发展历程》,《衡水学院学报》第4期。
- 邵雍:《皇极经世》, <http://book.sbk8.com/gudai/yijingshuji/huangjijingshishu/>.
- 王国猛、徐华,2006年:《朱熹理学与陆九渊心学》,成都:西南交通大学出版社。
- 王龙溪:《王龙溪先生全集》,见《四库全书存目丛书·别类集》,济南:齐鲁书社,1997年。
- 王阳明:《传习录》,费勇译,西安:三秦出版社,2018年。



- 汪频高,2009年:《阳明四句教及四有四无说论争之现代诠释》,《江汉大学学报》(人文科学版)第5期。
- 杨鑫辉,2002年:《诠释与转换:中国传统心理学思想的积极价值》,《南昌大学学报》(人文社会科学版)第2期。
- 杨鑫辉,2012年:《〈文化·诠释·转换——中国传统心理学思想探索系列〉总序》,《萍乡高等专科学校学报》第2期。
- 张载:《正蒙》,王夫子注,北京:中华书局,1978年。
- 郑开,2003年:《道家心性论研究》,《哲学研究》第8期。
- 周敦颐:《通书》, <https://www.docin.com/p-389197545.html>.
- 朱熹:《观书有感》, <https://www.shicimingju.com/chaxun/list/5889.html>.
- Mattens, F., 2009, "Perception, body, and the sense of touch: Phenomenology and philosophy of mind", *Husserl Studies*, Vol. 25, No. 2, pp. 97 – 120.
- Taylor, J. H., 2013, "Physicalism and phenomenal concepts: Bringing ontology and philosophy of mind together", *Philosophia*, Vol. 41, No. 4, pp. 1283 – 1297.

(责任编辑:蒋永华)

## Construction of Subjectivity: On the Positive Psychological Thoughts in Chinese Traditional *Xinxue*

LI Bingquan, ZHANG Xudong

**Abstract:** Emphasizing the construction of subjectivity is a distinct feature of Chinese culture, and Chinese traditional *xinxue* 心学 (theory of mind) is no exception. Chinese traditional *xinxue* is a theory about *xin* 心 (literally heart). Despite some negative thoughts because of historical limitations, it has rich positive psychological thoughts, concerning such issues as the subjective construction of *xin* from “nothing” to “having”, the “flow of mind” from birth to death, and self-construction or creation. These positive psychological thoughts take the construction of *xin* as the center, and believe that the self of people and the world in which they live are constructed by individuals themselves, whether their negative self or positive self is constructed by their own *xin*. If people are able to constantly eliminate negative mindset and construct positive psychological quality, they will have a positive self and a beautiful and happy life. This idea can be summarized as “if there is a sun in your heart, your life would be full of sunshine.” The process of constructing positive self is a process of adjusting our *xin*, in which process, we need to constantly construct positive mind and cultivate positive psychological quality in adverse circumstances. To achieve this goal, we need to monitor and reflect on our inner mental activities.

**Keywords:** *xin*; positive psychology; *xinxue*; construction; subjectivity; Chinese traditional psychology  
**About the authors:** LI Bingquan, PhD in Psychology, is Professor at School of Education, Zhaoqing University (Zhaoqing 526061); ZHANG Xudong, PhD in Psychology, is Professor at School of Education, Zhaoqing University (Zhaoqing 526061).