

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

舒 曼

[摘 要] 关注心理健康,重视心理健康教育对于促进社会发展来说至关重要,而基于中国文化的本土化探索最为关键。阳明心学包含了人类知觉及文化的共通性,据此反思当下心理健康及其教育的现状,便能看出心学思想在心理健康及其教育的积极价值。它体现了“眼中有人,心中有情,自助助人,助人成事”的人情事变,通过对心学思想的诠释,构建了一个由“关系建立、关心需要、关注正向、关键行动、关照当下”所组成的心理健康教育“五关模型”,并在此基础上提出心理健康教育要遵循道术结合、学科融合及生活教育,为指导开展“本土化”心理健康教育提供可参考的路径。

[关键词] 心理健康;心理健康教育;阳明心学

青少年是祖国的未来,更是民族的希望。积极关心和爱护青少年身心健康、促进青少年全面发展,是落实立德树人根本任务的题中应有之义。因此,做好青少年心理健康教育工作,既是时代给我们提出的命题,也是现实中需要解决的一个工作重点、难点。教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》(以下简称《行动计划》),要求切实加强心理健康工作并已上升为国家战略(张慧,2023,第99页)。近年来,各级组织把加强和改进青少年心理健康教育摆在更加突出的位置。然而,青少年的心理问题并没有因为心理健康教育工作的积极开展而减少,反而呈现出更为复杂的态势。俞国良等通过对学生心理健康问题进行元分析,得出学生的焦虑、抑郁和自杀未遂这三类心理健康问题在过去十年呈现显著升高趋势。仅就内化问题检出率而言,小学生为15.3%,初中生为22.7%,高中生为25.6%,大学生为17.7%(俞国良、黄潇潇,2023,第107页)。中科院心理研究所发布的心理健康蓝皮书显示,约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险,其中4.0%的青少年属于重度抑郁风险群体,10.8%的青少年属于轻度抑郁风险群体(傅小兰、张侃,2021,第193页)。科学研究固然值得尊重,但若仅通过“科学”心理量表来测评中国青少年的心理状况并得出心理问题高发率的结论或是“只见树木,不见森林”式的研究,不仅会给当事人带来沉重的心理负担,而且容易引发对心理健康教育的偏见,会将心理健康教育机构异化为心理监视机构,制造出更多问题。因此,脱离人文关怀及中国文化的“纯科学”研究值得推敲(舒曼,

舒曼,心理学博士,华东交通大学心理素质教育研究院教授、澳门城市大学博士生导师(南昌330013)。本文系国家社科基金项目“重大突发事件中心理疏导及媒介引导机制研究”(20BXW014)研究成果。

2022,第66页)。历史车轮不断向前发展的总体脉络是清晰的,进化论也昭示今天的青少年未来一定会比我们更加强大。“大学之道,在明明德;在亲民,在止于至善”(《大学》)。为此,本研究环绕中国传统文化对当下心理健康以及心理健康教育所引发的现象进行检视、审思。或者进一步说,是运用阳明心学的思想,反思心理健康的本质,解除其限制、厘清其定位,并且提出基于阳明心学的心理健康教育基本观点。通过与阳明心学相互印证,理解心理健康及其教育必须要依附于中国文化。毋庸讳言,从本土文化探索心理健康及其教育具有重要的启迪意义。

一、阳明心学的文化启示:对心理健康现状的多元反思

每年两会,心理健康尤其是青少年的心理健康问题是两会代表反复提及的重点话题。2022年有18位人大代表针对社会心理建设,提出了共60条建议;2023年两会上有11件关于青少年心理健康方面的提案。甚至有代表提出要“把儿童青少年心理咨询与治疗纳入医保,以此促进青少年儿童健康成长”。青少年学生的心理健康问题真的到了如此严峻的程度吗?目前对青少年心理问题的诊断,医疗机构通常采用问卷测评作为筛查手段,而普遍忽略了生活事件的影响,更不用说对文化进行考量,这一“科学”做法显然有悖人性。“圣贤教人如医用药,皆因病立方,酌其虚实温凉阴阳内外而时时加减之,要在去病,初无定说。若拘执一方,鲜守为成训,他日误己误人,某之罪过可复追赎乎?”(王阳明,第773页)阳明心学在400多年前就提出不能守于成训,否则害人误己。用一个隐喻的说法,我们拥有双眼才能正常生活,这只能是用自己的眼睛,而不是用别人的眼睛。心理学尤其是在心理健康教育领域,一度盲目模仿及学习西方心理学的技术与方法。不禁要问,西方文化体系下编制的心理测量量表适合中国青少年吗?这一点如果不加以纠偏,当下心理健康教育容易迷失在西方文化的阴影之中。值得庆幸的是,近年来,不少心理学同仁,已经认识到中国心理学尤其是心理健康教育必须要有本土化的文化自觉。以潘菽、高觉敷等为代表的老一辈心理学家着力分析中国重要而特有的心理与行为,同时进行西方心理学的本土化改造(杨国枢,1993,第9—11页)。更确切地说,我们必须立足于中国文化进行多元、多维的反思,才能完整而准确地了解当下心理健康教育现状。

(一) 对心理健康文化上的反思

“文化”作为客观存在是人类生活的核心。为此,了解个体心理,尤其是评判心理健康时,不能不反思其文化。首先,中国人之特有的(如面子、关系、孝道、人情等)文化心理,使得中国人普遍具有强烈的自尊,对心理问题有较强烈的病耻感,不与任何人袒露心声,甚至排斥心理辅导及心灵关怀,形成恶性循环,最后发展成精神疾病。其次,中国文化阴阳并存思维受到西方科学主义心理学挑战。阴阳并存是优缺点、好坏心情会同时存在于个体身上,若心理科学更多关注问题与缺陷,导致个体在成长发展的负面情绪被视为不健康的表现,这恰恰就是现在问题青少年增多的原因之一。最后,中国受儒家文化影响颇深,长辈是家庭的核心;因人口结构及城市社会的变迁,如今家庭结构呈现为倒三角形,青少年成为家庭的核心,在文化上体现为个体文化对儒家文化“父父、子子”的挑战,父母与子女都面临前所未有的压力。笔者在对非正常死亡青少年进行复盘时,发现直接诱因大多来自亲子冲突。换言之,当父母的权威受到威胁时,他就会加倍攻击年幼的孩子,使其不堪重负,引发悲剧。

(二) 对心理健康的系统性反思

“然后知先生之说,若水之寒,若火之热,断断乎百世以俟圣人而不惑者也”(王阳明,第1页)。其实,世界卫生组织(WHO)于1964年针对健康提出:“健康是指个体生理、心理和社会适应的健全

状态”。系统观是指要结合“生理-心理-社会”综合系统来进行评判是否健康。现实的情况是医疗卫生系统、学校心理健康普查大多仅从某一方面来评判是否健康,鲜有系统观的视角,更不用说普通民众通过“百度”进行“自我诊断”,从而导致恐慌,加重了心理负担。对于体温,可以用温度计来测量,但对于心理健康问题,不同主体对问题来源的判断可能是不一致的:个体认为自己生病了或没生病,而医生则会从生理角度考虑他生病了还是没有病,社会环境可能会根据他的行为是否与大多数人一致来判断他到底有病还是没有病。这种“各自为政”的观点忽略了个体的整体性、系统性及复杂性。文化心理学要求我们以敬畏之心小心地探询。为此,在中国文化背景下,心理健康教育工作者要心存敬畏(王研维等,2021,第123—125页)。“世之君子,或与先生仅交一面,或犹未闻其馨,或先怀忽易愤激之心,而遽欲于立谈之间,传闻之说,臆断悬度,如之何其可得也!”(王阳明,第1页)提示我们要进行深入细致及多维度的考察,如“见先生之道,即之若易而仰之愈高,见之若粗而探之愈精,就之若近而造之愈益无穷。十余年来,竟未能窥其藩篱”(王阳明,第1页)。我们对一个人进行心理健康的判断也应如此,应保持一份谦卑。现实中,许多青少年的心理障碍是发展性问题或情绪性问题,被个别医院心理医生用简单的量表测评,得出“多动症”“自闭症”“抑郁症”等结论,并被采用药物治疗,不但难以取得理想的疗效,而且还会给本人及家庭造成不可逆转的创伤。

(三) 对心理健康评判科学性反思

“著固是《易》,龟亦是《易》。”(王阳明,第18页)阳明心学所指中道,是变化的、动态的“中”,而心理学作为一门科学,是因为心理学理论中蕴涵着归因论、决定论这样的物理学的线性思维逻辑。但作为心理健康教育及心理治疗也以归因及问题取向,可能并不那么妥切。首先,讨论问题并不是导向问题的解决,有时甚至会引发更为严重的问题。(李子勋,第3页)如考前适度紧张不仅是正常的反应,而且有助于提升绩效,如果过度强调放松反而会导致紧张。其次,心理问题是因,还是果?若一同学因家庭发生变故,导致情绪低落,产生睡眠障碍,这是不是心理不健康的表现呢?这显然是正常反应。我们不能通过表面现象来判断心理是不是健康。我们要多从因果关系链条上进行考量。由此可见,哪个是因,哪个是果,不易分辨,两者相伴而生却是很普遍的现象。再次,心理学理论是一个灌木丛理论,“横看成岭侧成峰,远近高低各不同”。从不同角度的判断,可能结论是不一致的。如学生在成长过程中遇到困难时会有情绪的波动,甚至会否定生命的意义,教育专家从来不觉得这是疾病,而医院心身科专家可能会认为该生有抑郁症倾向,一旦贴上这个标签,人生或许是另一番境况。把抑郁情绪误诊为“抑郁症”是一种错误,同样,把真正的抑郁症当成情绪问题延误治疗也是一种错误。在医院,一个来访者要么有糖尿病,要么没有糖尿病。然而在心理医生看来情况却不同,心理医生不能下是或不是的绝对断言,更多的情况是介于疾病与健康之间,只是程度不同而已。由此可见,仅用心理健康测量量表对学生进行诊断,这本身就是一个伪命题。

(四) 对心理健康教育目标的反思

王阳明在一次讲学间隙对弟子们说:“人人胸中都有一个圣人,只是不自信,又不肯努力,所以埋没了这位圣人”。王阳明对人性的尊重以及对人趋于完善的力量认识,使他认为人不存在“上智与下愚之分”,“下愚不是不可移,而是不肯移”(王阳明,第29页)。受阳明心学的启发,心理健康教育的目标是培养身心健康的个体,使之成为他自己以及不断成为更好的自己。因此,首先,心理健康教育应该是生命教育。“戒惧之念是活泼泼地,此是天机不息处”(王阳明,第85页)。个体是活生生的生命,每个生命都应有独特性及多样性。以树为喻,园艺师、木匠及庄子对不同的树持有不同的观点,在木匠看来能制作“高大笔直的梁木”之树才是有用之树,而园艺师或许对会歪脖子树情有独钟,

庄子认为“无用之用，方为大用”。循此思路，用心理测评量表去评价孩子身心健康与否，则值得商榷。其次，生命个体在不同阶段有不同的表现形式，这是基本常识。如孩子的青春期也是叛逆期，因为生命的发展终究是不断社会化的，会逐渐摆脱对父母的依赖。现实的情况是，很多叛逆期的孩子被定义为问题孩子或强行被父母送去就医。值得注意的是，人类一直在心理健康领域对“异常”行为和“异常”心理的关注，远胜过对正常行为及正常心理的关注，直到今天仍然有广阔的市场。在普通人看来，人若患了疾病，就应该想方设法治疗它，战胜它，这也许对很多躯体疾病有意义，但对有些心理困扰的人，这样做就未必合适。有些心理困扰，采取反其道而行之的方法，指导来访者内心放松，指导其发挥其他潜能，对其“症状”不加以注意，持顺其自然的态度，激发本身的力量与资源，从而让症状消失在人的健康成长之中。

二、阳明心学启示下的心理健康教育内在逻辑

澄尝问象山在人情事变上做工夫之说。先生曰：“除了人情事变，则无事矣。喜怒哀乐非人情乎？自视、听、言、动以至富贵、贫贱、患难、死生，皆事变也。事变亦只在人情里，其要只在‘致中和’，‘致中和’只在‘谨独’。”（王阳明，第14页）人类的发展史就是一部不断战胜灾难及克服困难的历史，人性的善良展现了作为人类命运共同体的博爱与善良，这样的人性内在美体现了“岂曰无衣，与子同袍”。人类正是藉此人性的善良，才能战胜一个又一个的困难。马克思说过，教育是直面人的生命。“夫人者，天地之心，天地万物本吾一体者也。生民之困苦荼毒，孰非疾痛之切于吾身者乎？不知吾身之疾痛，无是非之心者也。是非之心，不虑而知，不学而能，所谓良知也”。（王阳明，第73页）阳明心学中“文王视民如伤”人性主义警示我们要以人为本，更要克服“只见问题不见人”“只见技术不见人”的两种错误偏向。“良知良能，愚夫愚妇与圣人同。但惟圣人能致其良知，而愚夫愚妇不能致，此圣愚之所由分也”（王阳明，第46页）。我们要承认每一个人都是有其价值和尊严的，具体落实到心理健康教育工作中就要关心和尊重每一个人。假如一位心理健康教育工作者说：“看，我已把他的病治好了！”而另一位则说：“他比以前更懂得如何接纳痛苦，我从来没有见过他这么自信过！”第二位专家更是一位合格的心理健康教育工作者。心理健康教育的目标不是解决问题本身，而是引导和帮助来访者实现心灵的成长。其次，心理健康教育工作者要身体力行地向学生示范一种对待生命的方式，做一个令人喜欢的人。心理健康教育工作者的任务是要协助学生解决“事情”，这包括“事”与“情”两部分。在关注人的前提下，重点是建立同理共情的良好关系，使得双方得到爱的滋养与成长。“今教童子，必使其趋向鼓舞，中心喜悦，则其进自不能已。譬之时雨春风，沾被卉木，莫不萌动发越，自然日长月化”（王阳明，第81页）。这既是一种理念，也是一种技术。彼此传递出来温暖与爱，不仅具有很好的心理疗愈作用，更能促进心灵的成长。最后，事上练。个体在成长过程就是一个不断克服困难的过程，正如危机，既是危险也是成长中的机会，这是基于阳明学多元价值取向而提出的。“如树有这些萌芽，只把这些水去灌溉，萌芽再长，便又加水。自拱把以至合抱，灌溉之功皆是随其分限所及。”（王阳明，第90页）在心理健康教育的过程，大多数问题解决并不容易立即实现，如同爬楼梯一般，优先启动解决哪一项困扰才能激发更多的资源？这就是阳明心学人情事变的积极心理学观点。

基于阳明心学的“人情事变”，结合积极心理学是致力于研究与开发人的潜能及美德等积极品质的一门科学，笔者提出阳明心学的积极心理学定义：通过与个体建立联结，发现个体已有的优势、潜能等美好潜能，并使之运用已有的资源，走向更美好的未来。这个定义有如下鲜明的特点：关系是“人文关怀”良性互动的前提；关心具体心理需求才能有针对性心理健康教育；关注正向积极的品质

是心理素养提升的方向;关键是要践行“知行合一”的理念并采取有效行动;内在积极的心理品质是为了更好地关照现实生活走向美好未来。笔者用“关系、关心、关注、关键及关照”的“五关”为心理健康教育提供实践依据,以切实保障心理健康,引导激发潜能。

(一) 眼中有人

基于中国文化颇具人文关怀气息的心理健康教育有助于心灵得到滋养。为此,加强心理疏导,要重视人文关怀,重点是“眼中有人”,这在实际工作中如何进行具体操作呢?

首先,“学校之中,惟以成德为事。而才能之异,或有长于礼乐、长于政教、长于水土播植者,则就其成德,而因使益精其能于学校之中”(王阳明,第280页)。王阳明早就提出,学校教育以培养学生的品德为主要目的,每个学生的才能不同,有的长于礼乐,有的长于从政,有的长于农业。每人都是有才,因此阳明先生认为人不需要有羡慕、攀比之心。此外,人是阴阳并存。《道德经》首句“道可道,非常道”,也可以按阳明太极的思维来断句,即“道可,道非,常道”,正如白天和黑夜,有白天就会有黑夜。延展一下,一个人有优点也会有缺点,是正常的“道”,有情绪高涨自然也会有情绪低落,“潮涨潮落”也是常态。其次,人不等于事。因为人是复杂的,事是具体的,我们要避免用概括性词语来定义一个人。例如,我有问题,但我不等于问题;痛苦是我的,但我不是痛苦。一个人远比现在所有的一切更丰富和多元。心理健康教育要无条件、全方位、无先占假设地接纳一个人。再次,相信每个人都有解决问题的智慧。先生曰:“孔子有鄙夫来问,未尝先有知识以应之,其心只空空而已,但叩他自知的是非两端,与之一剖决,鄙夫之心便已了然。鄙夫自知的是非,便是他本来天则,虽圣人聪明,如何可与增减得一毫?他只不能自信,夫子与之一剖决,便已竭尽无余了。若夫子与鄙夫言时,留得些子知识在,便是不能竭他的良知,道体即有二了。”(王阳明,第105页)我们要用普通人能理解和接纳的语言对学生进行教育。有些学生对心理学讳莫如深,是因为一些术语无法理解。如学生考试焦虑,心理老师说这是考试焦虑症,估计会让学生更焦虑。最后,以正向积极角度理解一个人。“人有过,多于过上用功,就是补甑,其流必归于文过。”(王阳明,第483页)过多讨论一个人缺陷与不足,只会更打击一个人自尊心。我们要从一个人一生的角度理解和接纳过去,正如有的快乐是我们的追求。但没有精神追求的快乐,也就没有真正的快乐。面对困难,要不断战胜自我,尽管过程可能比较痛苦,但这有益于心灵的成长及一生的幸福。

(二) 心中有情

我们与他人之间的情绪共享是心中有情的基础(Decety & Sommerville,2003)。“见父自然知孝,见兄自然知弟,见孺子入井自然知恻隐。此便是良知,不假外求”(王阳明,第6页)。然后,现实的世界被个体认知割裂为一个个孤独的世界,我们每个人都渴望爱与被爱,可在现实生活中,爱与情是稀缺的甚至是奢侈品,情是世界上丰富的精神现象,心理健康教育工作者要做到“心中有情”。

“情”首先是一种情绪。Decety和Lamm(2006)研究发现,婴儿听哭声更容易哭。负性情绪可以激活脑岛皮层(Insular Cortex)和前扣带皮层(Anterior Cingulate Cortex,ACC),负面情绪也是生命的一部分,学会接纳及应用这些情绪(Wicker et al.,2003)。作为常人,总会有情绪的起伏,情绪背后往往与心理需要紧密相关。恐惧,与安全感的心理需要相关;不安,与控制感的心理需要有关,如失望,与渴望得到关注的心理需要有关。应对这些情绪最好的办法,并非只是在情绪层面进行疏导工作,而是关注个体背后的心理需要。其次是情景。学生上台演讲,紧张是正常的事。在开心的环境里想哭都难,相反,在悲伤的氛围里,开心不是一件容易的事。因此,营造轻松互助的心理氛围很重要。最后,我们要先情后事。好的心理健康教育,不会让学生改变他自己,而是与学生建立情感。盖“知

天”之“知”，如知州、知县之“知”，知州则一州之事皆己事也，知县则一县之事皆己事也。（王阳明，第41页）共情而温暖的情感，也会促使人发生改变。北风越吹，路上行人的外衣裹得越紧；而太阳暖暖地一照，行人就不自觉敞开胸怀。

（三）助人成事

“然亦不是悬空的致知，致知在实事上格。如意在于为善，便就这件事上去为；意在于去恶，便就这件事上去不为。”（王阳明，第112页）高水平的投入会增强生命的控制感，行动与意识相融合可以激发潜能。在事上练，挖掘潜能，解决生命中出现的一个又一个困难，从而走向更好的未来。阳明心学提示我们，即使对心理学一无所知，也能成为一个幸福的人。

首先，“事实”是一种主观的建构。阳明先生游南镇，一友指岩中花树问曰：“天下无心外之物，如此花树，在深山中自开自落，于我心亦何相关？”先生曰：“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。”（王阳明，第101页）建构主义的哲学观认为，现实是被发明而非被发现，这就意味着我们每个人都是根据自己的经验来建构世界，世界构建的过程是一种心理过程，这发生在我们的大脑中。比如，“不善言辞”，可以建构为性格内向，也可以理解为“智者，讷言敏行”。到底哪一个是真实的？其次，事实是一种内心的投射。先生曰：“人的良知，就是草木瓦石的良知。若草木瓦石无人的良知，不可以为草木瓦石矣。”（王阳明，第101页）一个人内心怎样看待自己，在外界就能感受到怎样的眼光。当我们觉得自己面目可憎，我们就会认为别人也是这么认为的；当我们觉得自己有缺陷，我们就会认为别人也会非常在意我们的缺陷。这从一个侧面验证了一句西方格言：“别人是以你看待自己的方式看待你。”最后，心理困扰在造访你之前就已经存在，因此困扰不是问题，而是解决问题的开始，我们要立足自我的成长。问：“心要逐物，如何则可？”先生曰：“人君端拱清穆，六卿分职，天下乃治。心统五官，亦要如此。今眼要视时，心便逐在色上；耳要听时，心便逐在声上，如人君要选官时，便自去坐在吏部；要调军时，便自去坐在兵部；如此岂惟失却君体，六卿亦皆不得其职。”（王阳明，第21页）很多人希望通过努力消灭困扰，但这只是一个不切实际的幻想。我们在努力追求内在的成长，此心不动，不会随外在困难所转移，并静下心来想一想：这个困扰如果不去解决会怎么样？有多少种方法可以解决困扰？怎样才能使困扰变成更小的困扰？请温柔地对待你的困扰，欣赏生命的多样性，你将不再感到困扰。这是一个大大被简化的例子，却蕴含了阳明心学的思想，从中得到有益的启发：关注问题，只能引发更大的问题；关注健康，才能变得更加健康！

（四）助人自助

“‘明德’是此心之德，即是仁。仁者以天地万物为一体，使有一物失所，便是吾仁有未尽处。”（王阳明，第23—24页）仁有至善之心，使每一个人都成为圣贤之人。首先是要有陪伴。先生曰：“你们拿一个圣人去与人讲学，人见圣人来，都怕走了，如何讲得行？须做得个愚夫愚妇，方可与人讲学。”（王阳明，第109页）心理健康教育要去专家化，以平等理解的视角陪伴。安慰一个哭泣的学生，最好的方式不是说“不要哭”，而是说“你一定很痛苦吧，想哭就哭吧”。陪伴的深层意义是共情，即去小我。阳明心学“人生一大病，为‘傲’字”。傲慢的人，大多念念不忘一个“我”。“自大”与“自私”，看似迥然，实则同归。为子而傲，则难尽子之孝；为父而傲，则难尽父之慈；为友而傲，则难尽友之信。其次，要给予对方所需要的东西。如老奶奶在马路边，如果她不想过马路，我们以为她要过马路，就强行把对方拉过去。老奶奶自然会很愤怒，我们也会很辛苦。这是一个隐喻，教师要成为学生的心理咨询师，就要因人而异地了解学生的心理需求，有针对性做好学生心理工作。当我们深刻理

解学生心理需求后,我们就能迅速得到学生的积极回应。再次是发掘资源。我们可以从一个人的过去经历寻找资源、经验、能力和优势,从而增强自我效能感,以提升实现目标的动机水平和行动力。最后是积极行动。行动可以提升自信,行动力是一种能力,因为行动会影响情绪感知。因此,果断地采取行动,可以提升自信。在心情不好的时候,象征性地做一些事,都是很有意义的。比如跑一跑步,适度运动一下,就可以改善情绪。当我们有更好的状态,既可传递正能量,也能在与学生互动成长中产生正循环,从而在助人自助中获得成长。

三、阳明心学启示下的心理健康教育基本路径

基于上述诠释,该如何运用心学思想构建符合中国文化且独具特色的心理健康教育,将受教育者自身的主动性及创造性进一步发挥出来?笔者尝试从可操作性的心理健康教育基本路径进行探索。

(一) 关系建立,是进行心理健康教育的前提

关系建立首先要以仁民爱物为基础。“尝见先生送二三者宿出门,退坐于中轩,若有忧色。德洪谓朋友曰:‘先生海人不择衰朽,仁人悯物之心’。”(王阳明,第117页)情感的滋养使人活泼泼地,此是天机不息处。从母婴互动中可以发现,温暖是一种共生状态,这是与生俱来的。“癸未春,邹谦之来越问学,居数日,先生送别于浮峰。是夕与希渊诸友移舟宿延寿寺,秉烛夜坐。先生慨怅不已,曰:‘江涛烟柳,故人倏在百里外矣!’”(王阳明,第109页)先生对谦之挂念的思念令人动容。良好的师生关系是心灵成长最重要的精神营养,一旦从老师那里得到了情感滋润,内心就会变得丰富。学生在某一学科上有卓越不凡的表现,往往是师生之间有一种正向积极的关系。当老师欣赏和信任学生时,他们内心会产生一种强烈的情感反应。换言之,学生也更愿意主动追随欣赏他的人。罗森塔尔效应告诉我们,当我们对学生传递积极的期望,就会使他进步得更快,发展得更好。

“‘所恶于上’是良知,‘毋以使下’即是致知。”(王阳明,第107页)关系的建立要有平等关系,先生说若扮成圣人去跟人讲学,别人看到圣人来了,都吓走了。心理健康教育要建立一种平等、谦和师生关系。学生更愿意与老师亲近,师生关系会更加融洽,学生的求知欲、创造性就会被点燃,潜移默化中提升心理品质。

(二) 关心需要,是开展心理健康教育的基础

先生曰“‘知天’如知州、知县之‘知’,是自己分上事,己与天为一”(王阳明,第5页),意指知县,就是整个县的事都是他的职责。学会换位思考、了解他人心理需求,在心理健康教育中尤其重要。《传习录》序中提出“圣贤教人,如医用药,因病立方”。这与马斯洛的需要层次理论是一致的,要根据不同需要有针对性进行心理疏导。设想一个落水的人,最需要的是什么?这个时候他最需要的是被救助,或者是一种危机干预。当被救助上岸后,这时最需要的应该被满足生理需求。为此,对于生活困难、经济困境的大学生,我们最应该给予基本物质上的帮助。当基本的物质需要得到满足后,开始给予安全感的需要。此刻,我们需要给予温暖的陪伴。我们要尽量通过温和的语气、舒缓的语速传递给对方一种温暖 and 爱护,只有在这种氛围里,才会敞开心扉进行有效地探索自己并获得成长。“言语无序,亦足以见心之不存。”(王阳明,第23页)心理疏导时,我们总是在小心翼翼地探索他的安全心理领域,直到确认安全,对方才会打开心门诉说心理需求,然后根据不同的心理需要进行有针对性的帮助。正如“日间工夫,觉纷扰,则静坐;觉懒看书,则且看书。是亦因病而药”(王阳明,第11页)。

（三）关注正向,是进行心理健康教育的方向

“人有过,多于过上用功,就是补甑,其流必归于文过。”(王阳明,第107页)积极心理学家塞利格曼教授认为,每个人内心都有正负能量,提升心理素质,不是要减少负性能量,而是要增加正性情绪。为此,我们要关注生活中正向积极的因素,在生活中不断寻找有意义的事情,发掘内在的资源,以提升主观幸福感。

关注正向积极因素,要学会发现优势和例外的经验。意识就像手电筒里的光,我们把光束照到哪里,哪里就能在黑暗中被看见。充满心理困扰是因为他们的光束指向问题,其余都在一片漆黑之中。我们要注意问题没有发生时,手电筒的光束照得更宽了,就增强了意识,看到了“问题”另外一面,也就更加积极乐观。问:“知譬日,欲譬云”先生曰:“喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲,谓之七情,七者俱是人心合有的,但要认得良知明白。比如日光,亦不可指着方所,一隙通明,皆是日光所在。”关注正向积极并不意味着忽略当下困难或者盲目积极。现实中,有人习惯用微笑来掩盖内心的脆弱与痛苦,从而“对外人微笑,对家人咆哮”,这只会让自己陷入自我否定之中,由此形成恶性循环。《传习录》“有一学者病目,戚戚甚忧,先生曰:‘尔乃贵目贱心’”。正所谓“困扰并非困扰本身,而是执着解决困扰的心态”。比如一些抑郁倾向的大学生,反复治疗可能使情况会更加糟糕,应该像对待身上的“胎记”一样,采用接纳的态度,顺其自然地生活。失眠的人之所以会失眠,多半的原因是只想解决失眠。生物的进化倾向于对问题及疾病的关注,人类的本性会倾向于对坏的信息更加关注,而认知神经心理学则提示我们,大脑是拒绝否定及负面的语句。

（四）关键行动,是促进心理素质发展的路径

阳明心学指出“知而不行,只是未知”。先生曰:“诸公在此,务要立个必为圣人之心,时时刻刻须是‘一棒一条痕,一捆一掌血’,方能听吾说话,句句得力。”(王阳明,第115页)对于仅拷问人生意义的人,本身可能无法体验到生活的乐趣。心理研究表明:一个人只要体验一次成功的快乐,便会产生喜出望外的兴奋心理,从而增强自信心,这又使其去追求更高层次的成功,即形成“成功—自信—又成功—更自信”的良性循环。有效的行动主要体现在以下三方面:一是与价值相一致的行动。如果你渴望拥有良好的人际关系,那么选修一些与人际交往有关的课程或者参加一些联谊会就是有价值的行动,不停地抱怨则于事无补。二是如果之前某项行动曾经有效,就多吃一些。例如,笔者每次工作两小时,就会到户外呼吸新鲜空气,或者闭目养神三分钟,这种良好的习惯可以让我迅速获得心灵的平静。三是小步子迈进,以引发大的改变。大多数人都认为一个重大、严重和复杂的问题,需要长时间且巨大的改变才能解决。这种信念会让我们感到压力很大。但是,不要忘了小雪球滚下山坡后,会形成巨大的雪球。所以,最可贵的就是行动。

（五）关照当下,是接纳现实走向未来的驱力

先生曰:“我此论学是无中生有的工夫,诸公须要信得及只是立志。学者一念为善之志,如树之种,但勿助勿忘,只管培植将去,自然日夜滋长,生气日完,枝叶日茂。树初生时,便抽繁枝,亦须刊落。然后根干能大。初学时亦然。故立志贵专一。”(王阳明,第30页)良好的心理素质是一种活在当下的能力,面对困难有一定的心理弹性,对现实有接纳的能力,并能做自己认为最重要的事的能力。关照当下,就是能够全身心地投入在现在,通过选择有价值的行动来引导自己,并不断获得目的和意义感。美国科学院院士马库斯·赖希勒研究发现,大脑中有一个 DMN(Default Mode Network) 机能。DMN 是一项默认功能,即使你在休息,大脑中的 DNM 还在努力工作。令人无法忽视的是,这种默认功能会消耗掉大脑 60%—80% 的能量。更令人意外的是,抑制 DMN 消耗能量的关键是专注一个目

标。当大脑专注于某个事项的时候,DMN 的功能会被抑制。任务越困难,抑制的程度越高,也就是越少减少能量的“怠速”消耗。这意味着,如果我们能够很专注地处理手头任务,有可能比无所事事及多目标状态更省能量。这真是一个给力的发现,它告诉我们一个道理,专注于当下更能使人幸福。

四、阳明心学启示下的心理健康教育实践遵循

阳明心学为心理健康教育提供了基本的路径,那么具体心理健康教育实践是如何展开的?心理健康教育与游泳特别类似,我们带着对水的好奇及些许恐惧,在“游泳中学会游泳”,最后享受畅游的快乐。这生动形象地揭示心理健康教育的具体实践要遵循道术结合、互动融合及生活教育,这对于促进身心健康、构建幸福中国具有特殊的战略意义(俞国良,2022,第72页)。

(一) 道与术结合:相互促进与成就

问:“‘惟精’‘惟一’,是如何用功?”先生曰:“‘惟一’是‘惟精’主意,‘惟精’是‘惟一’功夫。”(王阳明,第12页)心理健康教育如同我们舂米,要让这米纯然洁白,这便是要惟一,但是必须加以舂、簸、筛、拣的惟精功夫。惟一是道,惟精是术。术是道的功夫。曰:“如事亲便要穷孝之理,事君便要穷忠之理。”曰:“忠与孝之理在君亲身上,在自己心上?若在自己心上,亦只是穷此心之理矣。且道如何是敬?”曰:“只是主一。”“如何是主一?”曰:“如读书便一心在读书上,接事便一心在接事上。”(王阳明,第31页)王阳明认为天地间只有一件事,那就是存养此心。因此,心理健康教育首先是要树立正向积极的理念,立足于“让健康的更健康,使成功的更幸福”,“孝弟为仁之本,却是仁理从里面发生出来”(王阳明,第24页)。相信就会被看见,树是一粒小小的种子生根发芽长大的结果,树种子存储了长成一棵强壮大树所需要的一切。这是一种“投射性认同”,若把信心、希望及积极投射给学生,学生潜意识力量就会被唤醒。强调每个人都是问题解决的专家,即使是心理障碍的学生也具有自我治愈能力。其次,营造良好的校园心理文化氛围。有效行动是解决心理困扰最好的路径,“觉懒看书,则且看书”,坐而思不如行而动,举办诸如“心理情景剧大赛”“心理素质拓展训练”等活动,在全校营造助人自助的心理氛围,可以整体提高学生心理素质。引导每一位学生充分发挥自我的潜能用好资源,利用资源达到成长的目标,这就是“用手电筒光束照射”正向力量,而不是去看到缺陷;强调成功经验,而不是关注失败。第三,教师及家长要努力自我成长。建立“家、校、社”协同育人体系,体系建设关键是合作协同。先生锻炼人处,一言之下,感人最深。一日,王汝止出游归,先生问曰:“游何见?”对曰:“见满街人都是圣人。”先生曰:“你看满街人是圣人,满街人倒看你是圣人在。”(王阳明,第109页)当我们老师心中充满仁爱,我们就会发现每个孩子都是一个善良而美好的人,阳明心学认为心理健康教育就是立足教师要强调自我修养。第四,“譬之木,其始抽芽,便是木之生意发端处;抽芽然后发干,发干然后生枝生叶,然后是生生不息”(王阳明,第24页)。从术的角度来说,例如要强调心理健康“校-院-班-寝”四级朋辈心理健康的队伍,“处朋友,务相下,则得益,相上则损。”(王阳明,第11页)以谦逊敬畏之心,建立良好的人际关系,将心灵关怀的触角伸向校园的每一个角落。对有需要关心的个体,实行“一人一档”实时动态监测及人文帮扶。

(二) 学科融合:形成合力

开始学习字母表上单独的字母时,并不能找到乐趣,只有当字母结合成词和句子,并能表达一种观念时才能成为我们欢乐的源泉。以此为喻,心理健康教育要注意多学科融合。首先要将品德教育与心理健康教育相融合,“持志如心痛。一心在痛上,岂有工夫说闲话、管闲事?”(王阳明,第12页)

心中有志向、有理想抱负追求高雅人生的人,会有生命自主感。“存养此心”是一个人最珍贵的状态,尤其是困难之中,这显得格外珍贵。可惜的是,不少人因“私欲”控制了他们的头脑,无法过出心花怒放的人生。“至善者性也,性元无一毫之恶,故曰至善。止之,是复其本然而已。”(王阳明,第24页)其次,要将劳动教育与心理健康教育进行融合。“孔子云:‘不怨天,不尤人,下学而上达。’”(王阳明,第75页)心灵的成长这就好比种树,栽培灌溉就是下学,树木日夜生长,枝繁叶茂,就是‘上达’,那树木怎么长,人如何能干预呢?只有在栽培灌溉上干预。再次,要将体育运动渗透到心理健康教育。运动在某种程度上是精神医生的理想药物,尤其是对抗节后焦虑症具有重大的作用,因运动能释放神经递质多巴胺,它是使人幸福和愉快的激素,做一轮运动就像吃一点百忧解。为何热爱体育的学生心理问题相对较少?先生曰:“哑子吃苦瓜,与你说不得。你要知此苦,还须你自吃。”(王阳明,第35页)此外,心理健康教育要关口前移,前移至中小学甚至幼儿园,促进心理健康教育从治“已病”向治“未病”转变。

(三) 生活教育:生活即教育

“孔子之志,在于老者安之,朋友信之,少者怀之,使万物莫不遂其性。如此,天下无事,踏青唱歌,岂不美哉?”(王阳明,第73页)居仁行义,与天地同乐,春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪,阳明心学倡导生活教育。首先,心理健康教育者要回归生活常识。青春期是快速成长期;孩子在成长,父母也要成长与适应;掉落水中,当务之急是生命救援而非心理辅导,回归常识才不会闹出灾后“防火防盗干预”的笑话。其次,心理健康教育要去专家化。专家们往往让人有距离感。先生曰:“你们拿一个圣人去与人讲学,人见圣人来,都怕走了,如何讲得行?须做得个愚夫愚妇,方可与人讲学。”(王阳明,第105页)目前学校尤其是高校心理健康教育教师都是高学历的专家学者,居高临下的姿态难以使教育“入脑入心”。再次,要形成合力营造良好心理氛围。加强青少年心理健康教育,家庭、学校、政府、社会都有责任,谁都不能置身事外。各部门各主体守好一段渠、种好责任田的意识要进一步形成,树立全局观念和一盘棋理念。第四,要广泛宣传普及科学心理健康知识。“知识就是力量”,无知的状态,最容易导致恐慌心理。一旦我们拥有了相关的专业知识,就可增强自我掌握感。第五,拓展解决问题的路径。心理障碍与道路障碍有类似之处,每个人潜意识会有“自动选择最好的”机制。通过团体心理辅导活动,可以拓展解决问题的思路,让人们在绝境中看到希望,在困难里寻找到解决问题的办法。最后,要加强生命快乐教育。九川卧病虔州。先生云:“病物亦难格,觉得如何?”对曰:“功夫甚难。”先生曰:“常快活便是功夫。”如以身体互动取向的团队心理素质拓展,是一种喜闻乐见的形式,无形之中激发助人自助的意识。“今教童子,必使其趋向鼓舞,中心喜悦,则其进自不能已”。(王阳明,第81页)心理健康教育旨归,就是激发蓬勃的生命力。

国家发展本质上是人的发展,人的发展离不开心理健康,我们该如何努力整体提升心理健康水平并努力做好心理健康教育呢?阳明先生一日出游禹穴,顾田间禾,曰:“能几何时,又如此长了!”范兆期在旁曰:“此只是有根。学问能自植根,亦不患无长。”(王阳明,第95页)阳明先生深邃的思想仿佛“幽洞隔尘寰”,愿更多的心理健康教育同行从博大精深的中华优秀传统文化中汲取不竭的智慧,获得勇毅前行的力量。

参考文献:

- [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。
- [美]休斯顿·史密斯,2001:《人的宗教:人类伟大的智慧传统》,刘安云译,海口:海南出版社。
- 傅小兰、张侃主编,2021:《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》,北京:社会科学文献出版社。

- 李子勋,2022:《自在成长》,北京:中国法制出版社。
- 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。
- 舒曼,2022:《阳明心学与现代心理疏导——写在王阳明诞辰550周年之际》,《南京师大学报(社会科学版)》第6期。
- 王研维等,2021:《敬畏自然导致中国人自我缩小的机制》,《西南大学学报(社会科学版)》第6期。
- 王阳明,1992:《王阳明全集》,上海:上海古籍出版社。
- 杨国枢,1993:《本土心理学》,台北:台湾桂冠图书公司。
- 俞国良,2022:《心理健康的新诠释:幸福感视角》,《北京师范大学学报(社会科学版)》第1期。
- 俞国良、黄潇潇,2023:《学生心理健康问题检出率比较:元分析的证据》,《教育研究》第6期。
- 张慧,2023:《大学生心理健康教育的困境及出路》,《中国电化教育》第12期。
- Decety, J. & J. Sommerville, 2003, “Shared representation between self and other: A social cognitive neuroscience view”, *Trends in Cognitive Science*, Vol. 7, No. 12, pp. 527 – 533.
- Decety, J. & C. Lamm, 2006, “Human empathy through the lens of social neuroscience”, *The Scientific World Journal*, Vol. 6, pp. 1146 – 1163.
- Wicker, B., C. Keysers & J. Plailly, et al., 2003, “Both of us disgusted in my insular: The common neural basis of seeing and feeling disgust”, *Neuron*, Vol. 40, No. 3, pp. 655 – 664.

(责任编辑:蒋永华)

Wang Yangming's *Xinxue* and Contemporary Mental Health Education: Cultural Insights, Intrinsic Logic, and Practical Implications

SHU Man

Abstract: Paying attention to mental health and valuing mental health education is crucial for promoting social development, and exploring the indigenous resources for mental health education based on Chinese culture is of paramount importance. Since Wang Yangming's *Xinxue* (心学, philosophy of mind) contains the commonality of human perception and culture, when reflecting on the current state of the mental health of Chinese people and the education in this regard we can see the positive value of his *Xinxue* in these two aspects. Wang's theory embodies the human relationship of “having people in the eyes, having emotions in the heart, helping oneself, and helping others to achieve success”. Through interpreting the psychological implications of *Xinxue*, we propose a “five-link model” of mental health education, which comprises the five links of “relationship building, caring for needs, focusing on the positive, taking key actions, and valuing the critical present moment”. On this basis, we argue that mental health education should follow the combination of universal principle and practical tactics, disciplinary integration and life education, thus providing a reference path for guiding the development of indigenous mental health education in China.

Keywords: mental health; mental health education; Wang Yangming's *Xinxue*

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