

学 号 202305130222

|  |
| --- |
| 大学迷茫与自我探索：阳明心学在大学生迷茫中的启迪 |

**（中文题名）**

|  |  |
| --- | --- |
| **作者姓名：** | **刘糠杰** |
| **班级：** | **智能科学与技术232班** |

|  |  |
| --- | --- |
| **所在学院：** | **数计学院** |
| **论文提交日期：** | **2024年 5月 日** |

**浙 江 农 林 大 学**

大学迷茫与自我探索：阳明心学在大学生迷茫中的启迪

班级：智科232班 姓名：刘糠杰 学号：202305130222

摘要

本文描述了大学新生在适应大学生活过程中所面临的迷茫问题，并提出了阳明心学作为解决这一问题的思想资源。文章首先描述了大学新生在理想与现实碰撞中产生的迷茫感，包括学习压力、专业选择的困惑、教师教学方式的不适应等。接着，文章引入了中国哲学中的“心”概念，以及阳明心学的三大命题：心即理、致良知、知行合一，强调通过自我探索和实践来安顿无限心，并找到人生的方向。

文章指出，面对迷茫，大学生应以阳明心学为指导，立下高远的志向，去除私欲，听从良知，实现内心的和谐与成长。通过“知行合一”的实践，大学生可以在日常生活和学习中不断磨练自己，走出属于自己的人生道路。最后，文章鼓励大学生在阳明心学的启迪下，勇敢面对迷茫，找到自己的方向，实现个人的成长与发展。

关键词：大学生迷茫；阳明心学；自我探索；心即理；致良知；知行合一；心灵成长；人生目标

# ****大学新生的适应困境：理想与现实的碰撞造就迷茫****

进入大学后，早则一个星期，迟则一个月，大学新生刚入学时的激情会迅速退去。在和大学的亲密接触中，大学神秘的面纱被揭去。在大学中一小段短暂的停留后，陡然而至的紧张学习生活，扑面而来的各种信息，亲身参与的各种活动，需要独立面对的各种问题，同学之间存在的巨大差异，使大学的新主人由衷地发出了感叹：现实中的大学，与高三艰苦奋斗中想象的大学竟然有如此大的差别。大一新生面对所发生的一切，一时手足无措，甚至，有时无法面对。有些人会急切地想获得答案，也有一些人，完全蒙了，像一只草原上受到惊吓的小羊羔，每天不知所措地过着日子。有的大一学生讲：“在高中时，大学像黑暗中的一盏明灯，指引着我们前进的方向；进了大学后，天亮了，我们却不知道该向何处。”

# 大学生的迷茫之路：探寻未知的前行

如下是大学中大一学生乃至大四学生常常会遇到的问题。

我们经常听说：“好好学习，上了大学就轻松了。”是吗？高等数学已经跟不上了，上一节的还没有弄懂，这一节老师又讲了一堆定义、定理，翻翻课本，十几页页又过去了……

大学老师说，C语言是计算机专业的基础课程，可是上课听不懂，上机编程序没思路，照着书敲进去一个程序，一堆错误，想修改却无从下手！

这个专业怎么是学这些课程？这不是我报考这个专业时的想法！

没有老师管我。老师们上完课，我就再也找不到他了。

这个老师的课堂我真不适应，也真不敢恭维。上课，真是浪费我的青春，逃是不逃？

大学开了好多没用的课，不必认真学，真是这样吗？

这几天的时间全被社团活动占去了。忙忙碌碌，但，没有学习，好空虚。

不少人可能都不太喜欢的事实，将来工作后凭的是关系，靠的是人脉，在大学就是来认识人的。那专业学习呢？

我大学的出路是什么呢？就业，创业，考研，出国，考公？

我喜欢什么呢？我真正想要的是什么呢？

谁能来给我指点一下？我该找谁问这些问题？每个人说的怎么不一样？

大学是什么的问题也似是而非。大学生们在问题的前行泥沼路上发现其中谜团阵阵，下一步踏出去究竟是一个可靠的落脚点，还是一个陷落点，不清楚；前方好像是有路，有人刚刚走过，但泥质很松软，脚印也已模糊，前人用作垫脚的一团草，已经融入泥中。其实，即使有路，那也是别人的路，不是你的路。在沼泽的对面，你的方向与旁人并不相同，你自己的身高、体重也与人相异，能承载他的，不见得能承载你，他过不去的，也许并不是你的障碍，那些所谓的路又有何用？于是，看到的众生相是，有人小心翼翼地试探前行，尽管困难重重；有人原地不动，也不敢迈步，甚至抽泣起来；有人捶胸顿足，却发现脚下已经开始下陷；还有人，尽管是一起进入的，显然是进来前做足了准备，或者本身内功了得，早已跑得不见踪影；有人转头望着归路，却发现已经找不到原来的起点；还有人，企图用走硬路的方式，走过这片泥沼。

于是，大学生们会慢慢地会一起喊出了一个词——迷茫。其实，迷茫的又何止是大学生？何止是大学期间？迷茫是人生常态。

# 心灵升华：阳明智慧下的自我探索与答案之旅

## 中国哲学中的“心”和阳明心学三大命题

### 生命与无限心的安顿

我们肯定不愿迷茫地过完大学，在被时代和社会裹挟着逼迫着前进，走到社会上，继续茫茫然苦苦挣扎，像蝼蚁一样被生活夹带着前进，挣扎不得。走完大半生，问自己一句：“我这一生为谁而过的？”，猛然发觉，我这一生，至少大部分时间不是为我过的。所以，在时代的洪流中，在外在的法则下，在面对大学与社会的迷茫中，我们怎么能安顿好我们的生命？我们该怎样寻找这个人最麻烦的、最难处理的，根本的问题的答案？

生命外部的麻烦容易对付，我们有种种的知识，经验和手段，安排好我们的生活环境，尽量在自己有限的能力下，让我们的生活环境更舒适。

在大学相对自由，衣食无忧，不必为生活愁苦奔波，这个功利体系较少渗透的四年，我们还是很容易抛掉世俗外在的准则来看看自己的。没了外在的准则，我们剩下什么？心。生命的安顿的问题是我们心的安顿的问题。为什么心的安顿会成问题呢？因为人心是无限的。我们想要去安顿的就是这个无限心，那么无限心存在吗？存在。人类领会到了时间，在时间的限制和压力下体验到存在的暂时性和有限性。人都是在时间中存在，时间可以分为过去，当下，未来。我们活着的每一个当下都在筹划着未来，带着过去筹划未来，我们是这样的活在每一个瞬间中，这个瞬间不是物理时间上的一个均匀的一个瞬间的点，像流动的物理时间，这里把时间看成是无数同质的瞬间点，连缀而成。那么未来是什么？未来还不是事实，还不是现实，它并不存在，但我们已经去筹划并不存在的未来了，这足以说明我们的心无限的一面。它说明我们超越事实，超越现实去筹划那个尚不存在的未来，这一件事情证明了人心有无限的一面，烦恼都从此中出，但是人生的精彩也从里边来。我们要去安顿的就是这个无限性。那么它如何安顿呢？某人经过好多年的努力与积蓄，终于用自己的力量到达了北极，见到了极光，实现了儿时的梦想。但是，之后对于他而言还有什么？没了，接下来的一切，接下来的生活在他心中是虚无。他的目标达成了，但也没了继续走下去的路。我们都是人生匆匆的过客。世间万物都是有限的事物，世间能成为目标的也总有可能达成，我们的无限心无法安顿在有限的事物上。在现实世界，我们找不到无限的事物。这现实世界的所有的事物都是有限的，我们想要去安顿的那个无限心，是无法在现实世界中安顿的。

人心的无限面在中国哲学中早有发端。心学起源于孟子，他将道德的根源归结于人的内心，认为人之所以与动物不同，在于人拥有一颗能感知道德的心。孟子提出的“四端”——恻隐之心、羞恶之心、辞让之心、是非之心——是道德行为的起点，分别对应着仁、义、礼、智这四种基本的德性。人与动物的不同在于人有孟子所讲的心，故而有自由的意志和行为的责任能力。一切社会存在的前提是人有心。这就是孟子的心的存在依据。

### 心即理

心是天理所在的地方。天理即王阳明所说的良知。心学的第一命题，心即理，上承孟子的心学的萌芽，孟子说，真理不要到心外去求，讲“万物皆备于我，反身而诚，乐莫大焉”万事万物的真理我们本心具备，不要到心外去求，而陆象山讲，“吾心即是宇宙，宇宙就是吾心”，后来王阳明接着说，“良知乃是天理昭明灵觉处，故良知即是天理。”阳明心学主张在“心”上下功夫，重视个体心性的培养， “心即理也，无心外之理，心外之物。”心外无物的“物”是意之动，意是心中生起的意念，用的好即为智慧，用的不好即为烦恼。“心之本体原自不动。心之本体即是性，性即是理，性元不动，理元不动。集义是复其心之本体。”王阳明赞许孟子的“不动心”：心中充满道义，心中自然显现万事万物的道理，任何事的发生都能对其泰然处之，让自己的心如泰山般稳固，不因外界毁誉而动心，不大喜大悲。有人对“心即理”思想提出质疑，认为既然心就是天理，那么为什么有人做善事，而有人做恶事。王阳明认为，这是因为恶人的心，被私欲遮蔽了，自然不能为善去恶了。心体原本是无善无恶的，它没有被私欲遮蔽，就能辨别善恶，自然而然按照善良的本心从事，强调积极平和心态的培育，注重自律精神的培养，进而做到心无杂念，率性而为。王阳明否定了朱熹的格物之说，认为其导致了心与理为二，朱熹的理学把天理高高在上的端在那里，用头脑去理解天理，向人们解释清楚，然后大家去服从，这个天理就成了僵死的教条。心即性，性即理，生命实践的动力来自我们的心，就是生命情感。驱使我们去行动的是情感的力量，情感发自于心。这个发自于心的情感要在它的本真的真相里面，那叫天理。这就是心即理这句话的意思。孟子讲：“学问之道无他，求其放心而已。”这句话讲，做学问功夫就是要将自己放出去的心找回来。我们若做事，事事合乎我们的心，那就是合乎天理，如若不合，我们的心会不安。我们对父母的爱从哪里来？是因为我们亲身感受过父母亲给我们的关爱和恩典，我们在父母亲的关爱和抚养下长大，父母给我们的恩典，我们亲身感受过。如果我们还不去回报，我们会心安吗？孝亲之心就是这么来的。他不是来自我们的头脑对最一份道理的认识，而是来自我们对父母亲给我们恩点的亲身感受。由于有这份亲身感受，我们就要去回报，而不回报会心不安。安与不安，不是头脑的事情是心的事情。心不安是有声音的，这声音叫良知的呼声。

### 致良知

良知是我们生命情感的本身的存在。王阳明心学的全部学问，如果概括的话就三个字：致良知，致不是获取，因为我们本有良知，不必获取。“无善无恶事是心之体，有善有恶是意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物。”这四句是阳明心学的精华。心，本来是没有善恶之分的，善恶知之所以产生，是在面对外物，我们的思想意识活动而产生的，面对外在的境况变化，我们的起了念，念从心中起来，这念是趋利避害，趋乐避苦，趋高避低的私念。将这念去了，我们便见得了我们的心，心中的良知能基于对事物的理解辨清善恶，行善事、去恶念。比如面对一把刀，想到行凶便是恶，想到用来切菜做饭便是善。善恶的想法及行为是本心受到外物而产生的，被事物引发的善恶不是最根本的，最根本的还在于自己的本心，心中能明善恶，存善去恶，就能保持心之本体。致良知即是让良知到达，到达事的现场，我们的心本有良知，良知也有声音，怕的是我们听不到，我们不能让良知到达。我们受到逻辑的头脑和私欲的支配，便阻碍了良知的生发。在自己的生命实践中致良知，那便是行。

### 知行合一

王阳明强调，真正的智慧并非源自于单纯的学习或辩论，而是根植于我们遵循内心良知和天理的实践中。良知，作为我们生命意义的根本，引导我们与天理相合，实现道德与行为的和谐统一。知和行不能分作二件事，它本不是二件事，它是一件事。不能以为，在行之前先要有知，王阳明说“知是行之始，行是知之成”。行才完成了知，并不是在行之前有知，知就是行的开端，头脑中认识的道理叫作头脑中的知，它带来不了行动。所谓知是行之始，这个知也是对真理的领会，凡是真理一定是我们心向往之的。心向往之，这就是行之始。我们看到了美好的景色，我们想要过去，融入其中，因为我们心向往之，所以行之，表明了知是我们行动的动力。人知道这东西好，就心向往之，人知道那东西不好，叫避之唯恐不及。这个知是行之始，就是不由自主，心向往之。那行为什么是知之诚呢？这真理我们既然心向往之，我们就想要跟它融为一体，想要达成它，我们去行动。行动就是让我们自身跟它们融为一体。这样我们的生命因此有了意义，有了精彩。让我们生活在真理中，这是行是知之诚。全部这一切都是实践的，而不是理论的。亲自实践了，便是已知了。王阳明认为，圣人所传的学说只有一个，就是将认识与实践合而为一，知与行是一事两面。做到知行合一，知而能行，才能在实践检验真理，在生命实践的过程中致良知。“不然，此事不成知。”如果我们不曾实践，就是我们还没知呢。一知就行动。就心向往之，不然只是不成知。

## 阳明心学对大学生走出迷茫的启迪

### 本心自明，本性自足，立个“念念不忘存天理”之志。

当今时代，思想观念和价值取舍日益多样和多变。每个人都是思想价值观念独立的个体，在互联网上，我们接触的价值观念更加纷杂繁复。而我们面对升学就业，生活需求，精神追求等大问题时，也难以在理想与现实中找到自身的位置，无奈只得苦苦挣扎，深陷迷茫。面对外界多种多样纷乱的选择，我们要平心而论，去掉种种的私念杂欲，听从良知而行。良知是我们心中向善、至善的自觉、明发的种子。阳明讲：“人胸中各有圣人，只自信不及，都自埋倒了。” 我们每个人内心都有一位圣人，只要相信自己，不自暴自弃，就能找到正确的道路。“良知乃是天理昭明灵觉处，故良知即是天理”，当良知自觉明发之时，在人的内在认识和认知中，是非、善恶的判断都有了明确的显现。我们的 “心外无理”，没有绝对的天理高高挂在天上指出事物的是非，我们要打破外在世界给我们内心的枷锁与禁锢，破除心中之贼，不为外物所累，我们要时时听听良知的呼声，相信自己诚心诚意的判断，相信自己的良知良行，大步向前走，不必犹豫不前。

立志一说，即是时时省察，克的一份私欲，存得一份天理。“志”是我们努力的方向和目标，若想去除私欲之蔽，致良知依天理而行，就必须先立下圣人之“志”。 “志”不立，天下无可成之事，我们知道了世上有最高的志向，“止于至善”，到达这最高的善处，便能“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”。我们有些人无所事事，对学业提不起精神，也不确定自己的人生目标在何处，且不愿寻找，这是因为我们他们缺少了此般的“志”。王阳明以“无舵之舟”、“无衔之马”和“种植”为例， 来体现立志的重要性。船如果没有船舵人就不能掌握航行的方向，只能四处飘荡无法 到达真正的目的地；马如果脱离了缰绳就会放纵奔跑，人无法使马停下更无法控制马奔走的方向，最终只能随马四处行走，这样也无法到达目的地；人们在种植植物的时候，如果没有将植物的根茎先种在土中，而只是不停地培土和灌溉，那么植物最终也无法存活生长。所以立志是我们能够找到方向的起点，成功做一件事的前提和开端。在这些充满迷茫的日子里，让我们将目光投向王阳明，这位伟大的思想家。在他年仅十二岁时，就曾向他的老师提出了人生问题：“人生的最高追求是什么？”老师的回答是：“无非是通过读书来获得功名。”然而，王阳明并不满足于这个答案，他勇敢地反驳道：“追求功名并非人生的最高境界，真正的追求应该是通过读书来学习做圣贤。”即便我们无法达到圣贤的境界，我们也应该怀有一个向圣贤学习的心，立下一个成为圣贤的志向，在日常的生活中做一份事，便是有一份收获。正是这份志向，给我们勇气直面迷茫，将引导我们走向“知行合一”的道路，让我们在认识和实践之间找到平衡，实现内心的和谐与成长。

### “知行合一”，于事事物物上磨炼，走出自己的人生路。

王阳明的“致良知”学说不是空泛的纯心灵修养之术，而是建立在天地万物基础之上的，强调在事事物物上磨炼，“随事随物”的进行“致良知”，重视“事上磨练”对“致良知”的作用。阳明在表达“知行合一”时，用知说行，用行说知，二者不可分离，知行一体，即同一件事的两个方面或者一体两面。此“知”是我们生命情感的发动，想要做成一件事的意愿发动。真知是心向往之，一旦心向往之就是拿定主意，下定决心，行就开始了，在行的过程中未来不断变为现实，在行的路途中，自然而然就会去做了。

一次王阳明的弟子问他学习没有长进，该怎么办的时候，他答道：“为学须有本原，需从本原用力，渐渐‘盈科而进’。之后他又将其比作种树，在树的萌芽状态，不见枝干、 花叶、果实，这些都培好根后自然渐渐出现，因此“初种树时，只管栽培灌溉，勿作枝想，勿作叶想，勿作花想，勿作实想。” 所以在知行结合中，我们踏实用功，不必冒进，一步到位，欲求个成圣，反而着了这念，遮了本心，只有切切实实的努力耕种，过好日常生活和学习中的坚持和坚守，枝叶果实自然就能成熟。

在大学中，我们要领会过去的命，感悟真理，沉下心来找到自己能做的、该做的事，心一发动而带动行动，“如人走路一般，走得一段，方认得一段；走到岐路处，有疑便问，问了又走，方渐能到得欲到之处。” 作为大学生，我们在这个世界上是独一无二的，唯有自己独立面对，敢于尝试，解决问题，于实践中省查警醒，才能找到要学什么、该怎么学、哪些力量可以利用、哪些误区需要避免之类问题的答案。寻找答案的过程，就是我们成长的过程。选择面对，从改变自身开始，了解大学，了解学习，进而在改变和适应的过程中，真正地了解自己，从而走上以我为中心，设计和实施出个性化成长的道路。正所谓“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，我们面对大学里林林种种的事物，先向后看，审视自己的命运轨迹，领悟当下的真理，再向前走，带着希望和恐惧筹划未来，以阅读和学习不断拓展自己的认识和智慧，在过去与现在，思想与现实中激荡，敢作敢为，突破局限性的自我，在痛苦之中涅槃重生，进而实现心灵和精神的成长。

**结语**

本人是一名大一学生，多以自己和大学生的视角来写这篇文章，不可避免地代入自己的身份论证说明，大量使用口语化。严格来讲本文并不是一篇学术论文，不够严谨科学，文中并未具体定义迷茫，仅以具体的例子来说明迷茫，没有研究方法和结论。加之我个人的知识、智慧、阅历和经历有限，本文在具体应用阳明心学于大学生人生指导时，定会存在不足之处，也未能提供详尽的案例分析或具体的行动方案。

本文的创新点和亮点在于提出了这一角度：阳明心学对于大学生在迷茫中自我探索与心灵成长的启示和为大学生提供一种心灵上的指引和实践上的方向。通过阳明心学的视角，我们能够洞察到迷茫背后的深层原因，并寻找到超越困境的可能路径。在研究过程中，我们发现心学的智慧能够为大学生提供一种自我反思和自我超越的方法。心即理、致良知、知行合一等核心理念，是人生生命实践中的行动准则。它们鼓励我们去除杂念，倾听内心的声音，确立正确的价值观和人生目标，并在实际行动中不断磨练和实现自我。

未来，我们期待更多的研究能够进一步探讨如何将心学的理念与现代教育实践相结合，为大学生的个人成长提供更加具体和实用的指导。同时，我们也鼓励大学生主动探索、勇于实践，将心学的智慧融入到自己的学习和生活中，找到属于自己的成长之路。

**参考文献**

（一）期刊论文类

1. 王德峰. 依中国文化精神建设当代国学[J]. 复旦学报（社会科学版）,2006(5):89-94. DOI:10.3969/j.issn.0257-0289.2006.05.013.

（二）学位论文类

1. 刘子格. 王阳明心性思想及德育价值研究[D]. 山东:山东师范大学,2022.
2. 姜依汕. 王阳明的知行合一思想及其当代启示[D]. 湖北:华中师范大学,2018.
3. 杨雪英. 00后大学生精神文化生活现状及引导研究[D]. 湖北:华中师范大学,2022.
4. 惠宏岗.王阳明"知行合一"思想对当代大学生摆脱知行困境的启示[D].西华师范大学,2019.
5. 杨翠灵. 阳明心学对大学生理想信念教育的启示[D]. 湖南:湖南大学,2020.