

学 号 202305130222

|  |
| --- |
| 浅谈阳明心学对大学生迷茫的启迪和指引 |

|  |  |
| --- | --- |
| **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 6月 11日** |

**浙 江 农 林 大 学**

**浅谈阳明心学对大学生迷茫的启迪和指引**

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，并在论述中简要阐述阳明心学的三大命题，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，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。

大一学生一定对这句话不陌生：“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，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。

# 大学生用阳明智慧在迷茫中自我探索与寻求答案之旅

## 生命与无限心的安顿

大学生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，大学生怎么能安顿好自己的生命？而我们该怎样寻找这个人生最麻烦的、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。

## 阳明心学对大学生走出迷茫的启迪

### 本心自明，心外无理，依良知而行

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，每个人接触的价值观念更加纷杂繁复。而大学生面对升学就业，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，大学生要相信本心自明，去掉种种的私念杂欲，听从良知而行，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。

良知是我们心中向善、至善的自觉、明发的种子。“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。“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，人的思想意识活动而产生的，面对外在的境况变化，人起了念，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，能保持心之本体。

“心外无理”，没有绝对的天理高高挂在天上指出事物的是非，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。而在现如今，我们的时代同样给了很多僵死的教条，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。

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。发自于心的情感要在它的本真的真相里面，这个真相叫天理。“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，做的事，事事合乎心，那就是合乎天理，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。

认真上课听讲，完成学校的基本的学业任务是一个大学生的基本准则和必须要尽的责任。然而学业不一定和上课、听课有必然的联系，所以，在面对是否去上课的问题上，大学生若能以心即理的角度看待，超越外在的约束和限制，倾听自己内心的声音，寻找内在的驱动力，大学生在大学里是有上课的自由的。

如果一门课对考试成绩影响不大；如果大学生感兴趣的知识不在学校的课程表上；如果上课学习的效果足够差，效率足够低，以至于通过自习，能够在更短的时间掌握知识，面对这样的课，大学生与其被学校制度框柱，上课去教室换个地方写作业玩手机，不如认认真真地和老师交流商量，不去上课。这不等同于逃课，逃课对很多人而言带来的是消极的感受，有时一天不能消散，过的更不舒服。要逃课就要有尊严地逃课，抬起头来走出这个课堂，给老师尊重，也给自己尊重，对自己负责。这其实已经算不得是逃，而是一切真的是为了学有所成的手段。给出“我能自学”的承诺的，至少“在逃”期间，是做了比上课更有意义、更有价值的事情。

大学生是否去上课并不是一个简单的是非问题，而是一个需要结合个人内心、良知、情感和实际需求等来综合看待的问题。重要的是，无论选择上课还是不去上课，应以追求知识和真理，增长经验和见识为目标，不断自我提升和成长。大学生基于自身实际情况，听从良知的声音，让良知到达是否上课的问题本身，发自心的生命情感做出选择，那此时上不上课皆合乎天理，做起事来轻松自在，更不会有逃课的心理和精神的负担。

### “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，将认识与实践合而为一，在实践检验真理，在生命实践的过程中致良知。

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。

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。

而行是知之诚，我们既然心向往之这个真理，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，我们的生命因此有了意义，有了精彩。

大学生应当了解认识到自己内心真正向往的是什么，找到内心的良知，即对真理和美好的深刻理解和向往。这种内心的向往就是行动的起点。大学生在迷茫时，可以通过自我反思和探索，找到自己真正热爱的领域或目标，这样才能产生行动的动力。对于大学生而言，无论是面对学业抑或生涯，在求学阶段，大学生不仅应该追求知识本身，更重要的是要理解知识背后的真理与意义，以此激发内心的向往和动力。只有找到真正让自己心驰神往的事物，才能够在追求的过程中坚定前行，坚守初心。这种内心的清晰认知将引导大学生在迷茫时找到答案，明确自己的价值取向和目标方向，进而转化成为具体的行动。

大学生要重视“事上磨练”，在实际行动中不断锤炼自己。迷茫往往源于对未来的不确定和对自身能力的怀疑。只有通过具体的实践，才能逐渐明确自己的方向和目标。参加社会实践、实习、志愿活动等，都是将理论知识转化为实际能力的途径。在这些实践中，大学生不仅能够积累经验，还能更好地认识自己、发现自身的优势和不足。

在现实的社会环境中，大学生除了学习知识外，还应当主动融入到各种实践活动中去。通过参与社会实践和志愿活动，大学生可以将所学知识与实际工作相联系，培养解决问题的能力和创新思维，同时也拓展自己的视野和人际关系。这样的经历将让大学生更全面地认识自己、增强自信心，为未来的发展打下坚实的基础。只有在实践中不断磨炼自我，大学生才能真正实现知行合一，发挥出个人潜力，实现自身的成长与进步。

面对大学各种各样的问题和未知的事情，大学生唯有脚踏实地地走出自己的路途，没有任何规定好的模式和答案可以循规蹈矩，亦步亦趋的一直遵循下去，生活和人生不是考试，没有标准答案，没有完美的解题套路，没有好几种解题方法可以应对不同的问题变种。冒出来的事总会超出我们的认知，未知总会带着混乱而来，而这其中必然包含着人生的真理和真相。“烦恼即菩提”，烦恼是念，从心中起，智慧亦从心中来，烦恼与智慧都来源于心，大学生要有直面迎击混乱和未知的勇气，在实践和行动中化混乱为有序，这时，我们与真理为一体，也便真正地知道了这个理。

作为一个学生，在这个世界是上独一无二的，唯有自己解决问题，独立面对，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，就是大学生成长的过程。将来进入社会，解决工作、生活中不断遇到的困惑，也是要经过同样的过程，需要采用同样的立场和态度。

在大学中，我们要领会命运，感悟真理，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。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，再向前看，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，打破自己的认知界限，在痛苦之中涅槃重生，进而实现心灵和精神的成长。

**结语**

本文通过深入探讨大学新生在理想与现实碰撞中的迷茫状态，以及阳明心学对于个人自我探索与心灵成长的启示，旨在为大学生提供一种心灵上的指引和实践上的策略。我们认识到，迷茫不仅是大学生活的一个阶段，更是人生常态的一部分。通过阳明心学的视角，我们得以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。

然而，我们也必须认识到心学的局限性。心学的唯心主义色彩可能使得某些观点在现代社会中难以完全适用。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生活指导时，可能存在不足之处，未能提供详尽的案例分析或具体的行动方案。

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.