

# 阳明心学和积极心理学中的“自我” 内涵辨析

冯 淼

广州大学教育学院, 广东 广州

收稿日期: 2022年5月23日; 录用日期: 2022年7月5日; 发布日期: 2022年7月15日

---

## 摘 要

自我反映了个体的自我意识, 是我之所以为我的一个重要部分。可以看到, 无论是崇尚自由主义精神的西方文化, 还是古老浪漫的东方文化, 其中都有“自我”的影子。本文仅从中国古代的阳明心学和西方的积极心理学入手, 试图对二者在各自中西方文化背景下表现的“自我”内涵进行剖析, 得出二者在自我理论方面的异同点, 并与其他当代自我理论进行简单比较。

## 关键词

阳明心学, 积极心理学, 自我

---

# Analysis on the Connotation of “Ego” in Yang-Ming’s Philosophy of the Mind and Positive Psychology

Miao Feng

School of Education, Guangzhou University, Guangzhou Guangdong

Received: May 23<sup>rd</sup>, 2022; accepted: Jul. 5<sup>th</sup>, 2022; published: Jul. 15<sup>th</sup>, 2022

---

## Abstract

The ego reflects the individual’s sense of self and is an important part of what I am. It can be seen that whether it is the Western culture that advocates the spirit of liberalism or the ancient romantic oriental culture, there is a shadow of “self” in it. This paper only starts from the ancient Chinese Yang-Ming’s Philosophy of the Mind and the Western positive psychology, attempts to analyze the

**“self” connotations expressed by the two in their respective Chinese and Western cultural backgrounds, draws the similarities and differences between the two in terms of self theory, and makes a simple comparison with other contemporary self theories.**

## Keywords

Yang-Ming's Philosophy of the Mind, Positive Psychology, Ego

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

对自我的关注最早可以追溯到古希腊“认识你自己”。有研究者从三个角度来解释自我的概念——个体层面上的个人自我、人际关系层面上的关系自我、群体层面上的集体自我(Brewer & Gardner, 1996), 魏屹东等学者采用语境分析的方法, 从形而上学语境、社会语境、语言语境、生理语境这 4 种语境出发, 得出了叠加后的自我概念的突出特点: 内省性、交互性、表达性、具身性(魏屹东, 张绣蕊, 2020)。而我们认为自我是个体对作为行为主体的我的认识, 自我意识表达的是一种个体的独特性需要, 这种独特性使得个体与他人区别开来(黄建跃, 2017)。东西方文化中, 涉及到“自我”的理论有很多, 利用比较的方法探讨东西方文化下的“心灵观”或者“自我观”的研究也比比皆是, 下文主要从东方传统文化中的阳明心学和西方的积极心理学中来探究自我。从儒家文化的角度上看, 王阳明的心学是对以往的突破, 开始真地认识到自我。王阳明认为人的行为与本心应当是一致的, 没有做善行是因为没有正视自己的本心, 但是一个人无论行为的善恶, 他的内心良知都是存在的, 至善是心的本体, 心就是理(曹培红, 2020), 关键在于是否愿意正视内心, 并使行为符合本心, 反对集体、环境、父母、读圣贤之书对人的行为的教化, 认为做好人是自我的天性, 与是否读书无关, 有好人的基因我才可能变成好人, 而不是按照外界对我们的要求。与此相对应, 在西方, 随着积极心理学的起源与发展, 积极心理学也从人格观出发暗含了其自我内涵, 主张相信自己的力量, 关注自我, 尤其是自我的积极部分。而积极心理学表现出来的自我内涵与阳明心学所表现的自我内涵有什么异同? 他们与当代其他自我理论对于“自我”的观点又有何差异? 下文将选择东西方文化中的具体而有代表性的理论进行阐述, 重点介绍儒家传统文化中的阳明心学(Yang-Ming's Philosophy of the Mind; Chen, 2020)和西方现代理论中的积极心理学, 尤其是二者思想内涵中有关广义“自我”的部分。

## 2. 阳明心学中的“自我”

随着佛学的兴起与发展, 儒学逐渐失去统治地位, 并在与佛学的斗争中互相渗透, 演化出了称为“新儒学”的宋明理学, 主张以伦理为天理。朱学是宋明理学一个非常重要的部分, 是理学发展过程中的一个高峰, 朱学将理学的相关命题进行系统化梳理, 成为理学的集大成者(毕游, 2021)。阳明心学对朱熹理学取精华、去糟粕, 尤其批判了程朱理学的“存天理、灭人欲”, 并且重新诠释了理学的“格物致知”(度阴山, 2015)。与朱熹的“必先格物, 而后知之”不同, 王阳明认为人心中本就有世间万物的道德原理, 赋予了“心”至高无上的地位(张品端, 2018)。王阳明的思想与传统儒家和程朱理学最大的不同更在于强调自我的道德行动展开的直接现实性基础即“身体”。传统儒学和程朱理学都强调外在约束力, 认为集

体、环境、父母很重要，“子不教，父之过”，孩子有错，不是孩子的错，是父母老师的错，如不孝，要求人都要读圣贤之书，认为人的行为是由外在规律制约的，天理是人行动的依据。王阳明认为，孝敬父母、亲近兄弟、看到小孩子掉进井里会产生恻隐之心，这就是良知(《传习录》上，《全书》卷1)。良心并不是人类后天通过学习才能懂得的，而是人本身就具有的、是主体自身原本具有的自然本性(潘立勇，2019)，不需要向外心求索、不需要后天教育就明白，这就是良知，是存在于自我内心深处的。人是按内心的良知做事的，良知才是人行为的准则，是人的内心原本的良知才产生了人的善行，美德的来源是美好的心灵，认为人都有圣贤之心，只要把人的圣贤之心挖掘出来，就能避免屠杀，这与外在教育、环境无关，与自我有关。关注人的本心和主体能动性。

王阳明是儒学中最先对自我进行肯定的人，对“自我”所持的态度是坚决的，强调自我的先天的积极性，认为自我事实上可以理解为是对自身行为经验进行反思的主体，肯定了自我的主体价值。儒学中讲求的“自我”、“身体”是有血肉、有灵魂的，是被赋予了“亲自”“亲身”“体验”及“体会”等丰富寓意的，认为人的心灵是自由且善良的，内在精神能够主导和调节自我的身体和行为。

阳明心学强调“心即理，知行合一”。王阳明认为格物、致知、诚意、正心是统一的——加入了心，认为“心即理”，理与心总是相关的，事物的理不在事物本身，而在人心里。理，从亲情角度去看则为孝，从君臣角度去看则为忠，从友情角度去看则为信(毕游，2021)。智慧、理不在外界，在本心。我命由我不由天！人心本就聪慧，有良知，只是被欲望等蒙蔽了。

“致良知”又可以分为两个维度——“心上学”和“事上磨”。这里讲的“心上学”也就是以良知本体为准则去构建自我全部行为经验，追求人格的自主和独立。“致良知”是主体在日常现实生活过程中的一种主体性发挥，一种主体的自觉行动。从“他者性”到自我的“主体性”，最能体现自我的构建，也能充分完整地体现自我本心的实在状态(董平，2020)。

### 3. 积极心理学中的“自我”

积极心理学是从 Terman 和荣格的研究发源来的(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。积极心理学(positive psychology)利用统计、实验等手段，来研究人类的美德等积极方面(Sheldon & King, 2001)，塞利格曼进行了主观层面的积极情绪和体验研究、个体层面的积极人格特质研究、群体层面的社会环境和积极组织系统研究三个方面的研究，为积极心理学的发展打下了基础(王加利，王有智，2015)。人格，是积极心理学家关注的重点，尤其是人格中积极部分的形成与发展，这使得人类区别于他类事物，而且人格具有独特性，每个人拥有自身独立的人格特质，这又使人与人之间有所区别(余娟，2009)，积极心理学颠覆了以往心理学领域对人的心理疾病的关注和重视，突出强调人的积极人格特质。我们认为积极心理学对积极人格的强调正是其重视自我的表现，这也是积极心理学区别于西方当代其他心理学流派而与自我最为接近的一个原因。

积极心理学重视对人内心积极力量的培养，关注人性中“快乐”、“满意”这些积极的因素，认为这是人格得以完善发展的必要途径和手段。主张心理学要以美德、善行这些存在于人的本心中的积极要素为起点，对人们的心理和行为要从积极的角度去解释，看到人自身内在的积极力量和优秀品质，从而达到帮助人们发展潜能、提高生活品质的目的(白玉萍，2010)。

积极心理学通过塑造个体的人格而影响其生活，拥有积极人格特质的人，在面对压力和挫折时，能较好较快的调节和稳定自己的情绪，清醒的意识到消极情绪带给自己的负面影响并采取有效的措施来应对压力、减轻影响。正性的利己特征(PI: positive individualism)是 Hillson 和 Marie 积极人格特质中的其中一个维度，指的是能够对自我高度认可、具有个人生活目标和意义、对选择有自我决定权并能够从中获得自我效能感(Hillson & Marie, 1999)。任俊和叶浩生(2005)认为自我决定论突出强调了个人积极主动地选

择对自我人格的塑造。Ryan 认为自我决定与能力需要、关系需要和自主需要这三种基本的需要相关(Ryan & Deci, 2000)。Maslow 认为自我实现的需要是人类需要层次中的最高级一层, 总的来说, 可以将自我实现定义为个体在奋斗的过程中使自我得以突破和整合、使潜能得以实现的过程(宋宝萍, 于小强, 王珂, 2013)。

#### 4. 两种文化碰撞中的自我思考

首先, 二者关注的自我都不是随心所欲、无约束的自我。王阳明的自我是从儒学强调的外在环境对自我的约束转向“本心的良知”对自我的约束; 而积极心理学的积极人格特质所关注的“乐观”、“快乐”也是需要在与现实相一致的情况下, 更突出的是一种积极的人生态度, 用积极乐观的心态解决问题, 看待问题, 而非单纯意义上的享乐主义, 玩物丧志般的快乐(李金珍, 王文忠, 施建农, 2003)。现实的乐观是现实与环境的一种平衡, 能帮助我们在进行现实行动时伴随着较好的主观感受, 从而提高成功适应环境的可能性, 要说明的是, 这种现实的乐观与现实并不相互抵触, 做出的是对于环境或事件的真实评价, 积极心理学主张在现实条件下关注乐观、积极的人格特质(Schneider, 2001)。

其次, 二者都重视人类的积极品质, 认为“性本善”。“自我”作为主体的核心价值, 无论从积极心理学还是阳明心学的脉络, 都是对主体自我价值的肯定, 此种明确的自我肯定对于自我的价值确立与塑造有重要的意义和作用。

王阳明认为人人皆可为尧舜, 人无论行为的善恶, 其本心的良知都是固有的, 王阳明用自身智慧对文化存天理、灭人欲进行深刻批判, 将人性从文化控制的大背景环境下解放出来; 积极心理学从传统西方心理学对人性的贬斥中挣脱出来, 宣扬人的积极因素, 对人性持有积极评价取向, 认为人的本性是善的, 人性是自主的、能进行自我选择的, 人生来就具有自我实现的能力和需要。积极心理学重视人类自信、友爱等积极人格品质, 充分挖掘人的潜在力量, 希望培养拥有健全人格的人。认为心理学家不应该只关注人类不好的方面, 关注心理疾病, 而应该努力构建人类积极的内心世界。

最后, 二者都选择从人格中讲自我, 强调主体性。在传统儒学强调外在环境对人行为的约束、向外“格物”的情况下, 这里的“我”实际上可以看作是生物层面的一个个体, 而王阳明主张“致良知”在这种对本心的呼吁下, “我”就不仅仅是生物属性上的我, 而具有了主体的意义, 真正成为了自己全部行为思想的主宰, 实现了由“个体”向“主体”的转变而成为“主体”本身, 在人格层面上也才是健全、独立、完整的人; 积极心理学的“自我”主要展现在其第二个关注点——积极人格, 强调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(李炳全, 张旭东, 2021)。

#### 5. 与当代其他“自我”理论的比较辨析

阳明心学和积极心理学的共同特征是二者关于自我的阐述, 阳明心学和积极心理学的“自我论”中, 他们把自我当成了一种积极的自我人格, 关注人的主体性。这与其他一些当代自我理论有一定的相似之处, 但又有所不同。

社会建构论的自我论——把自我当作一种社会建构。“社会建构”一词最早出自美国社会学家伯杰(Peter Berger)和拉克曼(Thomas Luckman)的《实在的社会建构: 论知识社会学》一书。格根(Gergen, K) 1985年发表了《现代心理学中的社会建构论运动》, 确立了心理学中的社会建构论思想。在关于自我的共同主张方面, 建构主义有两点与前面具有一致性。一方面, 建构主义心理学认为人是主动的、积极的、有目的的对客观事物在头脑中进行建构的过程, 而非被动和盲目的。另一方面, 经验论是传统心理学的主流方法论, 经验论主张, 知识并非“神授”, 而是来源于感觉经验, 否定了知识的神学观, 强调了个体在知识获得过程中的主体决定作用(叶浩生, 2008)。这与王阳明对“存天理、灭人欲”的批判有共通之处。

但是其主张的社会建构是脱离本体论的基础而存在的(叶浩生, 2007), 建构主义心理学是在对经验主义的几大特征“解构”的基础上建立和发展的, 其中自然包括个体主义思想, 反对经验实在论(张海钟, 姜永志, 2013), 强调心理的建构特征, 消除心理学中的个体主义倾向。社会建构论认为“心灵”、“自我”、“精神”等仅存在于特定的话语实践和社会交流中(Shotter, 1997)。建构论认为心理现象是建构出来的, 且知识、真理、心理、社会实在都是在社会中建构的, 是人们在社会交流的过程中达成的一种共识(叶浩生, 2008)。主张环境、文化的重要性, 压抑了个体意识。而王阳明认为万物的道理取决于自身的理解, 心理现象、自我对于每个人都是不同的, 这不是针对每个人形成的一种“共识”性的知识, 而是主体在各自经验背景的基础上建构起来的, 每个人都不同, 具有独特性。王阳明赋予了个体的理性、个体的心灵以至高无上的地位, 而建构主义可以说就是在反西方个体主义心理学思想中建立起来的, 所以从这个角度来讲, 又与阳明心学和积极心理学主张的人的“主体性”相背离。

与行为主义和精神分析不同, 人本主义者的关注点从外在转向人本身, 强调的是一种积极正面的人性观, 这与积极心理学与阳明心学二者共同构建的自我相一致——重视个体内在潜力的探索与激活。人本主义强调人有自我实现的需要, 认为人的本性是善良的, 是能积极主动进行自我选择的, 不必求助于权威, 一切都出自于人的本心。Maslow 曾说“我们切不可忘记独立自主的自我或纯粹的心灵, 切不可将之视为只是一种适应的工具”。阳明心学和积极心理学讲究的自我, 同样是具有文化超越的价值, 要使人从外在环境中解脱出来, 反省己身, 强调自我的主体性。

但是, 人本主义者讲求的自我与积极心理学和阳明心学也有所不同, 不同点在于: 首先, 积极心理学认为人性中美好的或丑陋的方面都是真实存在的, 而人本主义学家们常常(并非都是)认为人们的内心是美好的, 人类具有天生的潜能和需要, 这种本能需要是善良的或者中性的, 人类产生恶行是人的基本需要受挫引起的, 或是由不良的文化环境造成的。这又与王阳明提出的“人无论行为的善恶, 良知是其内心固有的存在”相一致; 其次, 人本主义主张研究正常的人, 而且更应该关注人的高级心理活动, 如热情、信念、生命、尊严等内容。积极心理学主张研究人性中的积极方面。

现象学的自我反对教条主义。将王阳明和积极心理学关于自我的主张与现象学进行对比可以发现, 他们都关注自我的主体性, 只是两人是以完全不同的方式关注主体域的相关问题——王阳明是在对儒家思想批判的基础上形成的心学本体论, 胡塞尔是从西方形而上学和逻辑学的思想体系中分离出的本体论, 宣扬独立主体意识。

精神分析把自我当作潜意识。弗洛伊德区分了本我、自我和超我, 认为自我是在本我和超我之间争取一种可能实现的现实途径, 自我与现实性相关, 是能够被外部世界施加的影响所改变的那部分(马迎辉, 2018)。精神分析与积极心理学和王阳明对自我的关注点相同之处在于都关注自我, 且认为驱动身体行动的本心是与外界相互影响的, 但精神分析更倾向于在本我、自我与超我的关系中去研究自我。

无论是王阳明的“心即理”, 还是积极心理学主张的积极的自我人格, 都肯定了积极独特的“主体我”的存在。二者关于“自我”方面的共同论述, 也与当代其他自我相关理论有不谋而合之处。习近平说过, 阳明心学对习近平、近代曾国藩、日本人都有思想启迪力量, 积极心理治疗、积极教育也是现代人们关注的重点。未来, 无论是王阳明的思想还是积极心理学的思想, 对我们仍有很高的研究价值。

## 参考文献

- 白玉萍(2010). 积极心理学: 对人本主义心理学的继承与发展. *中小学心理健康教育*, (11), 4-6.
- 毕游(2021). 朱熹、陆九渊与王守仁理学思想比较: 以理、性、心、知四个范畴为中心. 社会科学文献出版社.
- 曹培红(2020). *王阳明心学日课*. 北京时代华文书局.
- 董平(2020). 主体性的自我澄明: 论王阳明“致良知”说. *中国哲学史*, (1), 66-73.

- 度阴山(2015). *知行合一王阳明 2: 四句话读懂阳明心学*. 北京时代华文书局.
- 黄建跃(2017). 先秦儒家“自我”观念的三重面相. *现代哲学*, (5), 114-119.
- 李炳全, 张旭东(2021). 主体性建构: 中国传统心学的积极心理思想论析. *南京师大学报(社会科学版)*, (5), 75-83.
- 李金珍, 王文忠, 施建农(2003). 积极心理学: 一种新的研究方向. *心理科学进展*, 11(3), 321-327.
- 马迎辉(2018). 我性, 还是它性——胡塞尔, 弗洛伊德论“本我”. *江苏社会科学*, (1), 111-117.
- 潘立勇(2019). 阳明心学的当代意义——我们向阳明学什么. *社会科学辑刊*, (2), 17-26+213.
- 任俊, 叶浩生(2005). 积极人格: 人格心理学研究的新取向. *华中师范大学学报: 人文社会科学版*, 44(4), 120-126.
- 宋宝萍, 于小强, 王珂(2013). 积极心理学的起源与人本主义心理学的关系探析. *现代医用影像学*, 22(6), 557-563.
- 王加利, 王有智(2015). 积极心理学研究进展及未来趋势. 见 *第十八届全国心理学学术会议摘要集——心理学与社会发展*(pp. 811-812). 中国心理学会.
- 魏屹东, 张绣蕊(2020). “自我”概念的语境分析. *山西大学学报: 哲学社会科学版*, 43(1), 70-76.
- 叶浩生(2007). 社会建构论视野中的心理科学. *华东师范大学学报: 教育科学版*, 25(1), 62-67.
- 叶浩生(2008). 社会建构论及其心理学的方法论蕴含. *社会科学*, (12), 111-117.
- 余娟(2009). 积极心理学及其人格观. *河西学院学报*, 25(1), 76-78.
- 张海钟, 姜永志(2013). 社会建构论视角的心理方法问题探索. *甘肃理论学刊*, (1), 90-95.
- 张品端(2018). *会通朱王: 朱熹与王阳明比较研究*. 厦门大学出版社.
- Brewer, M. B., & Gardner, W. (1996). Who Is This “We”? Levels of Collective Identity and Self Representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 83-93. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.1.83>
- Chen, H. (2020). *On the Metaphysics of Yang-Ming's Philosophy of the Mind*.
- Hillson, J. M., & Marie, J. (1999). An Investigation of Positive Individualism and Positive Relations with Others: Dimensions of Positive Personality. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 59, 3754.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Schneider, S. L. (2001). In Search of Realistic Optimism: Meaning, Knowledge, and Warm Fuzziness. *American Psychologist*, 56, 250-263. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.250>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sheldon, M., & King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Shotter, J. (1997). The Social Construction of Our Inner Selves. *Journal of Constructivist Psychology*, 10, 7-24. <https://doi.org/10.1080/10720539708404609>