

向内生长，向阳而行 ——阳明心学赋能青少年心理成长的校本实践

■ 安启龙 马媛芳 李方敏

二、思辨与重构：从概念接收到认知层面的迭代更新

课程学习的第二阶段，是学生把阳明心学的核心思想与自身心理痛点建立关联，完成认知层面的思辨、纠偏与重构。从研讨记录表来看，学生的认知经历了“先对照现象—再辨析概念—然后打破旧想法—最后建立新思路”这样一个完整的过程。

在学习“心即理”“吾性自足，不假外求”之后，学生首先完成价值来源的认知转变。杨同学总结，良知、是非判断力、内心底气本来就存在于每个人身上，不需要靠别人的评价、物质条件、分数高低来定义自己。伍同学对“心即理”解释道，它并不是让自己一味地自责，而是要往内看、认清自己，把独立人格立起来。还有同学从自己平时犹豫纠结的经历里得到启发，做选择不用到处问别人，试着问问自己心里到底怎么想。

针对“知行合一”的学习，同学们首先打破了“懂道理就等于做到”的误区。杨同学说，不能把“知道”和“做到”分开看，光知道不去做其实还是不知道，真正的明白必须靠行动来完成；真正的成长不是每件事都做得完美，就算做错了也要接纳自己，不要没完没了地自我批评。伍同学则反思了自己“嘴上立志、实际躺平”的心态，意识到心里想变好必须落实到每天的行动上。

纵观学生的认知变化，可以总结出三条清晰路径。第一，对照式理解，拿心学观点对照自己及同龄人的现实心理困境；第二，纠偏式思辨，纠正对传统概念的片面理解；第三，建构式更新，打破向外索取价值、向外归因、知行割裂的思维，建立向内自省、本心自足、知行一体的新认知。

三、落地践行：把心学智慧转化为可操作的行为选择

想明白了还得看怎么做。研讨记录里专门有“行为层面启示”板块，记录学生打算如何把心学用到实处。从这里开始，同学们试着把“知道”变成“做到”，迈出从“知”到“行”的第一步。

基于“心即理、吾性自足”的认知，学生摸索出一些日常行动准则。做事守住自己心里的秤，不跟风攀比；烦躁自卑时不靠刷短视频逃避，主动让自己静下来消化情绪；围绕“知行合一”的理念，学生尝试破除空想拖延。明白道理后别光在脑子里打转，定下目标就立刻行动；从早睡早起、认真听课这些小事做起坚持自律；主动参加劳动和集体事务，在真实的事情里磨炼自己。针对“万物一体”的思想，学生提出的行动路径是不在于宏大壮举，而是从身边微小真实的事情做起。一句真诚的问候，一次微小的善行，参与校园共建、社区志愿服务，照料动植物，在这些具体的事情里体会自己被需要的价值，消解内心的孤独和虚无。

当代高中生正经历自我认知、人际关系与内在情绪的成长探索，单纯依靠心理学技术干预，有时难以深入走进他们的内心世界。其实，中国传统智慧里早有应对之道。2014年，习近平总书记在参加十二届全国人大二次会议贵州代表团审议时指出，王阳明的心学正是中国传统文化中的精华，也是增强中国人文化自信的切入点之一。王阳明曾在贵州参学悟道，贵州在弘扬传统文化方面有独特优势，希望继续深入探索，深入挖掘，创造出新的经验。教育部等十七部门印发的《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）》也明确提出，要把心理健康教育贯穿教育教学全过程，发挥中华优秀传统文化在塑造健全人格方面的重要作用。

基于此，我们开发校本课程《阳明心学与青少年心理成长》，尝试将“心即理”“知行合一”“事上磨炼”等心学思想，转化为高中生能够理解、反思、实践的成长养料。课程不侧重纯理论学习，而是立足学生真实的生活境遇，通过经典选读、情境研讨、静观体验、实地研学、撰写研讨记录表等方式，引导学生将目光从外界评价收回，转向内心觉察与自我审视。一份份手写的研讨记录表，真实记录了学生接触阳明心学之后的思考过程，呈现了传统文化走进青少年心灵的完整学习过程。

一、直面现实困境：带着成长困惑走进心学课堂

青春期是自我意识快速觉醒的阶段，也是内心矛盾集中爆发的时期。学业竞争、人际交往、自我认同等多重压力交织，会让一些高中生陷入心理困境。课程伊始，学生并非带着对阳明心学的知识渴求走进课堂，更多是带着自身现实的心理困惑开启学习。

围绕“心即理”“吾性自足，不假外求”这一命题，学生首先梳理出青少年群体向外求索带来的心理困境。有同学分享，有的同学习惯向外索取价值、寻求情绪寄托。比如：跟朋友吵架、被家长批评，会找人吐槽或刷短视频发泄；一个人待着就空虚无聊，习惯靠游戏、短视频把时间填满。

徐同学结合校园生活观察提到，很多同学心里分得清对错，但就是管不住自己：知道玩手机耽误学习，可就是放不下，道理都懂就是做不到。伍同学发现，有些同学刚接触“心即理”时容易钻牛角尖，把什么问题都往自己身上揽，明明失败主要是客观原因，也要狠狠怪自己，越想越焦虑自卑。在“知行合一”的研讨中，同学们集体点出了同龄人身上一个共同的问题，即知道该怎么做，就是做不到。

这些来自学生的观察，构成了课程最真实的起点。学生不是被动听讲，而是带着自己生活里真实的烦恼、矛盾、困惑，拿自己的成长经历去对照心学思想，一边理解，一边辨析，一边反思。

农村劳动力向外流动，不少初中生长期与父母分离，隔代监护成为乡村家庭普遍现实。亲情陪伴的“留白”，容易造成部分学生自我认同不足、情绪表达受阻、抗挫能力薄弱。初中美术、英语、化学学科可以发挥学科优势，立足课堂教学与课后实践活动，补位家庭亲情供给的短板。本文结合乡村初中一线教学实践，依托三门学科的独特教学载体，探寻培育隔代教育初中生自信、感恩、沟通、担当、耐挫等积极心理品质的实践路径，辅以家校社协同联动，为优化隔代教育学生心理成长环境提供可借鉴的实践参考。

一、乡村隔代教育学生心理培育的现实背景

城镇化背景下，大量农村家长为改善家庭经济条件选择外出务工，孩子交由祖辈照料看护，隔代监护成为乡村初中无法回避的教育现状。祖辈大多能够充分保障学生衣食等物质生活，但受年龄、文化认知的局限，很难读懂青春期孩子细腻复杂的内心感受。亲情陪伴的缺位形成成长中的“留白”：不少隔代教育学生习惯把心事压抑在心底，课堂上怯于表达自我，遭遇考试失利、同伴矛盾时容易陷入自我否定；部分学生缺少现实情感寄托，沉溺短视频网络世界，进一步弱化了现实场景下的人际交往能力。

乡村初中专职心理师资源普遍紧张，仅依靠主题班会、零星个别谈话的方式，很难实现面向全体隔代教育学生的的大范围心理关怀。美术、英语、化学学科兼具知识传授与人格培养的双重育人价值，绘画创作、书信表达、实验探究等教学活动，恰好能够为不善口头倾诉的学生搭建情绪宣泄通道。当然，学科课堂的滋养并不能完全替代父母的陪伴，但立足乡村客观现实，教师可以依托常规课堂开展适度的亲情补位，再配合家庭引导与社区实践，循序渐进培育学生的积极心理品质。

二、人文学科融入隔代教育学生心理培育的内在价值

亲情缺失引发的成长困境，不能单纯依靠空洞的说教式德育予以化解。美术、英语、化学学科自带浓厚的情感属性，在填补亲情留白、滋养学生心灵方面，具备区别于其他学科的独特实践价值。

（一）搭建多元表达渠道，消解表达畏难心理

很多隔代教育学生内心藏着思念、委屈与感激，却因为自卑、腼腆羞于口头诉说。美术以画面传情，英语依托书信文字，化学借助探究实验、小组协作完成任务，不必强制学生当众发言，就可以安全释放内心积压情绪，有效缓解学生的自卑心理与公开表达的紧张感。

抗战时期贵州抗日救亡宣传的特点与启示

■ 黄丽娟 汪勇

抗日救亡是抗日战争时期中华民族的时代核心议题。面对巩固抗战大后方、培育抗战力量的迫切需求，贵州社会进步力量以文艺团体、书店、学校等为阵地和载体，打破抗日救亡宣传的地域与阶层壁垒，通过多样化实践路径，将抗日救亡宣传与贵州抗战实际、民众的国家意识培养深度融合，推动抗日救亡宣传在黔地民众中落地生根，也为贵州承担“党的抗战动员区、兵源输送重要省份、抗日救亡支援地、阻滞日军屏障带、人员转移大通道、交通运输生命线、文教迁转庇护所、国际援华中转站”等多重职能夯实了群众基础，提供源源不断的思想动力与社会支撑。

一、宣传内容紧扣核心主题，深化抗日救亡与地方实际结合

抗战时期，贵州虽未处于枪林弹雨的前线，却绝非与烽火隔绝的“后方孤岛”。贵州以其独特的地理区位与资源禀赋，构建起抗战后方的“稳固屏障”，成为全民族抗战体系中不可或缺的关键一环，这得益于抗日救亡宣传在贵州的广泛开展。贵州抗日救亡宣传始终以“服务抗日救亡”为核心导向，内容选择既坚守抗日救亡宣传的核心要义，又紧密结合贵州地域特点与民众关切，将抽象的救亡图存理念转化为可感知、可践行的行动指南。中共毕节支部领导的“草原艺术研究社”，将抗日救亡宣传融入贵州民众“朴素卫国”的朴素情感，把“民族解放”“全民抗战”等宣传内容转化为“守护家乡、支援前线”的具体号召。书店以书刊为媒介，构建“理论+实践”的内容体系。生活书店贵阳分店、《新华日报》贵阳分销处等，除公开销售《新华日报》等刊载抗日救亡思想的刊物外，还重点宣传报道将士和国人英勇抗战的事迹，确保抗日救亡宣传既契合时代需求，又符合民众认知水平。贵州省学生救国联合会的各校学生则深入田间地头，向贫苦农民讲述抗日救亡的道理，动员大家起来保卫国土，誓死不做亡国奴。

二、宣传形式贴合民众认知，创新抗日救亡的通俗化表达

抗日救亡宣传的关键在于大众化，而大众化的核心是贴近民众实际、融入普通民众。抗日救亡宣传要深入工农群众，必须突破语言与形式的壁垒，既要浅显易懂，适配文化水平相对较低的普通大众理解及接受的需要，又要生动活泼，使普通大众乐于接受和喜爱。贵州抗日救亡宣传充分考量了贵州多民族聚居、民众文化水平差异大等特点，以“通俗化、地域化”为原则，创新传播形式，让抗日救亡宣传“听得懂、记得住、用得上”。语言表达上，宣传载体普遍采用贵州方言与通俗白话，拉近与民众的距离。“草原艺术研究社”演员在乡村演出时，用贵阳话、毕节话演绎台词，将“坚持抗日救亡，紧跟党的领导”表述为“咱们老百姓抗日救国，得有咱明白的方向，这个方向就是共产党指的路”；书店工作人员定期举办读书会，通过推荐辅导员、联络读者、解答难题、讲解时事，宣传革命思想和理论。呈现形式上，各载体注重“多样化、可视化”，降低民众接受门槛。“草原艺术研究社”通过绘画、歌咏、街头剧传播思想，绘制“日军侵华暴行”“贵州民众支援前线”的连环画张贴于集市；在城镇街头演出剧目，用“农民捐粮、工人造枪”的场景，具象化“全民参与、共筑抗战防线”的理念。书店优化书刊呈现形式，《新华日报》贵阳分销处用红色字体突出重要文章标题，为“持久战”“统一战线”等关键概念加注释。各校寒假农村工作团举行声势浩大的游行，同时散发张贴标语、刊登壁报，组织歌咏队，让村村户户和每一个民众都能够看到抗日救亡的标语，听到抗日救亡的歌声。

三、宣传机制重在互动参与，凝聚抗日救亡的强大团结力量

抗日救亡宣传并非单向“灌输”，而是双向“共建”。贵州抗日救亡宣传注重与民众良性互动，动员民众参与抗战宣传，推动民众从“被动接受者”转变为“主动传播者”，形成“传播—反馈—再传播”的良性循环。各载体普遍设置互动渠道，倾听民众心声、吸纳民众参与，“沙驼业余话剧社”演出后收集民众对剧目内容的建议，据此调整剧情，推出《打鬼子去》《九一八以来》《炮火中》等短剧，融入“劳动支援抗战”的主张；生活书店贵阳分店的邵公文牵头筹备“贵阳战时社会科学座谈会”，邀请工人、农民、教师等群体参与讨论，并将讨论成果整理成文章发表，帮助民众更好理解抗战政策；“草原艺术研究社”邀请有文艺特长的民众加入，共同创作反映贵州民众抗日的作品，让民众在创作中深化对救亡思想的理解，进而主动向亲友传播。这种“互动共建”模式，既让抗日救亡思想传播更接地气，又凝聚民众思想共识，推动思想认同转化为抗日救亡的实际行动。

四、抗战宣传取得突出成效，为抗战胜利发挥了重要的作用

抗战时期，贵州抗日救亡宣传以内容紧扣主题又贴合实际、形式通俗易懂又互动凝聚群众的实践，成功推动抗日救亡宣传在西南后方的大众化传播，并形成和巩固了强大的抗日民族统一战线的抗战合力。1937至1945年，贵州在兵员、经济、交通、文化与敌后斗争等方面为抗战作出重要贡献。全省实际征兵675432人，超额完成计划；民众积极捐款捐物，保障军粮与资金供应；“二十四道拐”转运战略物资45万吨，旧州机场日均起降飞机数十架次支援“驼峰航线”；征兵超1286万人次参与修建公路铁路等工程，民工伤亡16235人；贵州成为内迁高校的聚集地，妥善保存了《四库全书》和故宫文物等珍贵文化遗产。这些实践既坚守抗日救亡宣传的核心要义，又立足贵州地域特色与时代需求，让先进思想从“书本”走向“生活”，从“知识分子”走向“工农群众”，为贵州民众注入抗日救亡的精神动力，培育出一批坚定的抗日骨干。同时也为宣传工作提供宝贵经验：唯有贴近实际、贴近群众、贴近生活，先进思想才能始终保持生命力，成为引领人民前进的强大精神力量。

〔作者黄丽娟系贵州开放大学马克思主义学院教授；作者汪勇系贵州师范大学马克思主义研究院院长、教授。本文系2026年度贵州省理论创新课题贵州开放大学（贵州职业技术学院）专项联合课题（项目编号：GZLC-ZLKFDX2026-01）的阶段性研究成果〕

补位亲情“留白”，点亮希望之光 ——隔代教育初中生积极心理品质培育的实践探索

■ 陈明英

（二）依托常规课堂，降低心理培育实施门槛

很多乡村学校受现实情况的影响，难以专门增设独立的心理课程。将心理熏陶融入美术、英语、化学常态教学，无需额外增设课时，也不会大量新增硬件投入，教师在完成本学科教学任务的同时兼顾人格滋养，知识学习与人格培育同步推进，高度适配乡村学校的办学实际。

（三）串联家校社纽带，拓宽育人辐射范围

学科实践的成果可以跳出教室向外延伸。学生创作的绘画作品可以带回家送给祖辈，书写的书信可以寄给远方务工的父母，化学家庭小实验、科普志愿活动可以落地乡村社区。以学科实践活动作为纽带，带动隔代监护人更新教育观念，激活乡村本土社区育人资源，构建起课堂内向浸润、家校社向外联动的育人格局。

三、学科协同补位亲情留白的实施路径

（一）美术学科：以艺传情，用艺术唤醒自信与感恩

课堂开展《我的祖辈》主题绘画，引导学生描绘祖辈下地劳作、灶台做饭等真实生活瞬间，不以绘画技法优劣作为评判标准，重在引导学生抒发内心真实情感；同步开展《手机的利与弊》漫画创作，引导学生辩证看待短视频娱乐，反思自身课余生活状态。课后利用乡村随处可见的秸秆、黏土等乡土材料开展手工实践。

征得学生本人同意后，挑选部分作品在学校宣传栏展示，让平时沉默内向的隔代教育学生收获同伴的正向肯定；作品允许学生自愿带回家赠予家中长辈。整个教学过程严格坚持自愿原则，绝不强迫学生公开展示、讲解自己的作品，避免给敏感学生造成额外心理压力。

（二）英语学科：以文寄意，借语言疏通情感联结

英语写作板块设置给务工父母书写书信的任务，适当降低语言门槛，不苛求语法，句式完美，鼓励学生用简单语句写下思念、校园见闻以及内心的小烦恼。划分4—5人小组开展英语情景模拟，练习家庭沟通对话，规避全班公开发言带来的心理压力。

（三）化学学科：以探砺志，于实验探究涵养担当与抗挫品质

化学学科充满探究性，很多实验无法一次就取得成功，恰好可以成为磨砺学生抗挫意志的良好载体。课堂教学中，利用分组探究实验，引导学生正确看待实验失败。不少隔代教育学生遇到实验现象不理想，容易产生挫败感，甚至直接放弃。教师借此引导学生

客观看来，研讨记录里写下的行为方案更多是学生给自己定的目标。对高中生来说，想长期克服懒散、管住情绪冲动并不容易。但真正重要的变化是，学生不再只是被动听道理，而是自己心里慢慢有了一套行动参照。从“想明白”到“动起来”，这一步已经迈出去了。

综合全部研讨材料，可以完整还原课程的学习过程。以现实心理困惑为起点，以心学思想为工具，经过现象对照、思辨纠偏完成认知重构，再延伸到生活行为的规划与尝试。

四、文化润心：校本课程实践带来的育人启示

从一份份研讨记录看，阳明心学走进高中心理课堂，不是简单的传统文化知识普及，而是中华优秀传统文化赋能青少年心理健康教育的一次本土实践探索。课程带给学生的，并不是消除一切烦恼的“心理特效药”，而是一套往内看、认知自己的方法，一种接纳自我、踏实做事的生命姿态。

首先，传统文化要真正帮到孩子的心理健康，就得从孩子自己的真实感受出发。如果课堂上只是讲王阳明是谁、心学有哪些概念，很容易让学生感到枯燥。这门课的可贵之处在于，把“心即理”“知行合一”跟高中生实际遇到的心里较劲、做事拖延、孤独感等困惑挂钩。学生是带着烦心事走进课堂，再用自己的经历去琢磨老道理，古老思想才能和今天的孩子对上话。

其次，学传统智慧得正视学生理解偏差，把辨析讨论当成重要教学环节，也允许学生加上自己的理解来认识传统智慧。从作业里能看到，有些学生刚读“心即理”会简单以为“出了事都怪自己”，反而更爱自我攻击。这提醒我们，教传统文化不能直接塞结论，要留出讨论空间，帮学生结合实际、在讨论中真正理解。

再者，学文化不光是为了懂道理，更要能落到行动上，这就是王阳明说的“事上磨炼”。心理成长不能光停在脑子里“我知道了”，要引导学生把感悟变成具体能做的事，让学生明白修心是在每天一件件小事里慢慢磨出来的。

当传统文化成为少年安顿内心、认识自我的工具，传统文脉便真正照进当代青春。校本课程《阳明心学与青少年心理成长》的实践证明，用好本土传统文化资源，能帮青少年点亮心里那盏明灯，在纷繁的成长环境里守住本心，接纳自我，知行并进，向阳成长。

（作者安启龙系贵阳市第三实验中学心理教师、中学高级教师；作者马媛芳工作单位：贵阳市第三实验中学；作者李方敏工作单位：中央民族大学附属中学贵阳学校。本文系2026年贵州省青年发展研究课题“阳明心学智慧融入青少年心理健康校本课程的构建与实践研究，课题编号QNYB26037”的阶段成果）

认识到：实验反复失败是科学探究的常态，学习和生活同样如此，遇到挫折不必立刻自我否定，学会查找原因、反复尝试才是更重要的品质。小组实验实行灵活分工，性格外向的学生可以负责操作演示，内向敏感的学生承担现象记录、数据整理工作，让每一名学生都能够找到适合自己的参与方式，在协作之中学会包容互助，培养责任担当意识。

课后布置简易安全的家庭微型化学小实验，比如自制酸碱指示剂、净水小实验，材料尽量选用乡村家庭易得的果蔬、生活用品，鼓励学生和家中祖辈共同完成，把化学探究延伸到家庭生活。同时组织学生走进社区开展科普小志愿活动，向邻里简单讲解生活中的化学常识，在社会实践中锻炼沟通能力，获得成就感，逐步建立自我认同。

（四）家校社协同，巩固课堂育人成效

学科课堂带来的心理滋养，离不开家庭、社区的外部支撑。学校充分考虑农事节奏，避开农忙高峰，通过家长会、院坝夜话面向祖辈开展家庭教育指导，普及青春期情绪识别、亲子沟通、手机管理的简易实操方法；对无法到场的家庭推送科普短文、短视频，结合家访开展一对一沟通，提醒外出家长不能只关注考试分数，重视孩子的精神陪伴。

联动村级未成年保护服务站点、乡村“五老”队伍，请老党员、老教师进校园分享本土故事；组织学生参与村内环境清扫、关爱孤寡老人等志愿服务，充实学生课余生活，减少学生对网络世界的过度依赖。

四、结语

学校教育无法完全弥合隔代教育造成的亲情留白，来自父母的陪伴依旧是青少年成长过程中无可替代的部分，但立足乡村教育的现实条件，美术、英语、化学学科可以充分发挥情感熏陶的优势，借助艺术创作、书信表达、化学探究实践等多元载体，为隔代教育学生搭建安全的情绪表达出口，循序渐进培育学生自信、感恩、担当、耐挫的积极心理品质。

心理人格的塑造是缓慢且存在于反复的过程，单节课堂、单次实践活动很难实现学生的彻底转变。教师应当摒弃急功近利的教育心态，尊重学生的性格差异。只有以学科课堂为根基，联合家庭、社区多方协同发力，才能真正守护乡村隔代教育少年的心灵，为他们点亮成长的希望之光。

〔作者单位：盘州市旧营乡中学。本文系2026年贵州省青年发展研究课题一般项目《护苗行动视域下初中隔代教育学生积极心理品质培育的实践研究》（课题编号：QNYB26035）研究成果〕