社会科学与教育 2026年第9期
ISSN: 3079-4420

庄子无己与有我思想融入青少年价值自塑的逻辑与路径

吴娜，吴江
咸阳师范学院，陕西咸阳，中国

【摘要】当代青少年的价值成长正在经历由外部塑造向内在生成的重要转变。数字平台对注意力和流量的追逐、功利评价对成长空间的挤压以及多元文化观念的交汇，使部分青少年出现自我物化、形象焦虑和意义感弱化等现象。庄子所说的“无己”并不是取消主体，而是清理功名、成见和得失执念；“有我”也不是回到利益驱动的小我，而是在本真之心、文化归属和社会担当中重建精神主体。文章以无己到有我的思想线索为切入点，讨论庄子智慧对价值自塑的破执意义和立本价值，并从数字素养、心理健康与社会实践三个方面提出实践思路，以期为青少年精神世界的健康发展提供传统思想参照。

【关键词】无己；有我；庄子哲学；青少年价值自塑；内生教育

1.引言

进入新的发展阶段，教育质量和育人方式的改进被置于更加重要的位置，青少年成长环境随之发生明显变化[1]。数字技术深入日常生活，算法推荐、流量评价和形象展示不断改变青少年的自我认知方式；升学与就业压力带来的竞争，又使价值判断容易被分数、排名和可见收益所替代。当不同文化观念在网络中频繁相遇时，部分青少年会在传统与现代、本土与外来的参照之间产生犹疑，进而出现自我物化、意义空心和认同迷茫等倾向。

面对这些变化，仅靠外在灌输已经难以触及青少年的内心，价值教育需要转向能够唤起主体自觉的内生路径。中国传统思想，尤其是庄子哲学，为这种转变提供了值得深入挖掘的资源。庄子所说的“无己”并非消极避世，而是对成心执念的主动清理；由“无己”走向“有我”，则是在解除虚假自我之后重新确立精神主体。本文围绕这一线索展开，把庄子思想分析与当代教育路径讨论连接起来，为青少年价值自塑提供理论参照和实践启发。

2.庄子“无己”思想的哲学阐释

2.1“无己”的文本依据与哲学内涵

要理解“无己”的当代价值，首先需要厘清其与“忘我”“无我”的差别。日常所说的“忘我”，往往指人在专注状态中暂时忽略自我意识，属于心理层面的状态描述；佛教语境中的“无我”，则指向对实体化自我的否定和对缘起性空的体认。“无己”与二者不同，它并不否定主体本身，而是针对被规训、被欲望扭曲的“伪主体”展开批判，通过剥落附着在生命上的层层执念，让真实的主体得以显现[2]。

庄子对“无己”的阐发有清晰的文本脉络。《逍遥游》以“至人无己，神人无功，圣人无名”标出理想人格的层次，蜩鸠与大鹏的对照说明，受制于小知与成心者无法理解超越功利的生命境界，“无己”在此表现为从有限的小我中解放，进入与天地精神往来的状态[3,4]。《齐物论》进一步揭示通向这一境界的障碍：“成心”使人固守立场、争论是非，所谓“吾丧我”，正是对成心与偏见的逐步破除[5]。

在修养方法上，庄子提出“心斋”“坐忘”等工夫。“心斋”强调“虚而待物”，以空明之心接纳万物而不预设成见；“坐忘”要求“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通”，超越身体和智识的限制而与大道相通[6]。由此看，“无己”是一个持续减少执念、让本真自然显露的过程，最终指向顺应自然、与万物共处的生命状态[7,8]。对青少年来说，这样的修养不是抹平个性，而是帮助他们在繁杂评价中辨析哪些要求来自外部强加，哪些愿望出于内在真实。

2.2“无己”的主体性意蕴

“无己”要消解的不是主体本身，而是被物化的“伪主体”。当代青少年遇到的并非主体性缺失，而是主体性异化：社交平台上的形象经营、竞争体系中的标签分配以及消费文化中的欲望刺激，共同塑造出一个由外部力量支配的自我。当点赞数、排名和他人评价成为自我价值的主要来源时，青少年便容易失去对内在声音的感知。庄子式“无己”的意义，就在于帮助他们辨认外部强加的执念，

从形象焦虑和自我物化中抽身，重新听见并尊重真实的内在需要。

因此，“无己”并非价值自塑的终点，而是主体觉醒的前提。只有当青少年不再执着于分数、流量和虚名时，他们才有可能依据本心作出选择，成为能够独立思考、自主判断并主动行动的精神主体。这种主体性不以外部评价为根据，而以对生命本真的体认为根基。它与“经济人假设”所描述的利益最大化自我形成对照：后者把人简化为可以计算的指标，前者则强调生命的内在价值和精神自由[9]。换言之，先以“无己”破除假我，才可能以“有我”确立真我。

3.青少年价值自塑的现实困境

3.1 数字流量逻辑下的“自我物化”

数字技术已成为青少年价值观形成的重要场域。算法推荐和点赞机制围绕“注意力”组织起新的竞争空间，青少年为了获得关注和认同，常常主动塑造符合大众期待的网络形象。经过美化甚至虚构的形象与真实自我之间会产生裂缝，长期维护这种形象，会使自我变成可供展示和消费的“数字商品”，这正是“自我物化”的典型表现[10]。当粉丝数、点赞量和转化率等指标成为衡量人的尺度时，生命的丰富性便被压缩；一旦数据下滑，自我认同也随之动摇。庄子所批评的“成心”，在数字时代表现为对流量和人设的执着，其所说的“丧己于物，失性于俗”，在部分青少年身上已有现实映照[11]。

3.2 功利竞争机制中的“意义空心化”

功利性竞争对青少年精神世界的影响同样明显。尽管教育政策持续强调多元评价和全面发展，但在升学就业链条中，工具理性仍主导着许多家庭的期待和学生的自我要求。学习、兴趣和交往都被纳入“是否有用”的尺度，考高分、进名校、找好工作成为清晰而单一的目标，求知乐趣、审美体验和生命关怀则被搁置。价值体系一旦被压缩为成功学叙事，青少年在挫折面前就缺少替代性支撑，容易产生意义感空洞和心理危机[12]。庄子在《逍遥游》中以“小大之辩”揭示这种局限：蜩与学鸠无法理解大鹏，不是因为能力不足，而是因为视野被功利判断所限。若不能超越这种“小知”，便难以触及更开阔的生命境界。

3.3 文化多元冲击中的“认同迷茫”

互联网打破了文化的空间边界，青少年可以同时接触本土传统、流行文化和其他文明的价值观念。信息获取的便利并不会自动带来判断的从容，如果缺少文化定力，多元价值便可能滑向相对主义，使青少年既对传统产生疏离，又难以在异质文化中获得归属。同时，部分传统价值在现代生活中尚未完成话语转化，也使年轻一代在传承与接受之间出现断裂。庄子“以道观之”的视角提供了超越对立的可能：不是站在某一文化立场上排斥他者，而是在更高的“道”的层面审视差异，以开放而自信的态度实现互鉴与融通[13]。

4.庄子智慧的破执与立本

4.1“破执之道”：以“无己”消解精神困境

针对自我物化，“无己”提示青少年进行一次精神层面的“数字断舍离”。这并不是简单地卸载应用或远离网络，而是借助“心斋”的修养，在信息刺激中保持内心虚静，不再把自我价值绑定于虚拟数据。当点赞和评论不再支配情绪时，真实自我便有机会回归，物化状态也会随之松动。针对意义空心化，“无己”提供了超越功利计算的生命智慧。庄子并不否定努力，而是反对被目的绑架的“伪奋斗”；以“无用之用”的态度求知和创造，意义便不再是追逐的奖品，而成为生命活动的自然呈现。针对认同迷茫，“无己”指向“道通为一”的超越视野。万物殊途而同归于道，不同文化传统并非绝对对立，青少年可以通过修养摆脱狭隘偏见，在多元价值中既守住文化根基，又保持面向世界的开放。

4.2“立本之道”：以“有我”确立精神主体

“有我”不是对功利性小我的回归，而是在破执之后确立具有精神自主性的“大我”。这一精神主体有三重根基。其一是本心之真。庄子讲“真宰”，强调守住生命本真的清明和真诚，无论外界如何喧嚣，都不以虚伪姿态迎合评价。其二是文化认同。传统文化为“有我”提供历史感和归属感，青少年只有深入理解自身文化脉络，才能在多元冲击中站稳脚跟[14]。其三是责任担当。“有我”既是精神自主，也是社会责任，它把庄子的逍遥与儒家的入世贯通起来，使个体在追求自由的同时不回避公共关怀。

“无己”与“有我”构成辩证关系：“无己”为“有我”清除障碍，没有对执念的破除，精神自主便无从谈起；“有我”为“无己”指明归宿，破执不是为了虚无，而是为了确立更坚实的主体。二者相互成就，共同构成价值自塑的完整逻辑[15]。

5.青少年价值自塑的实践路径

5.1 数字素养：培养“数字时代的逍遥”

数字素养教育可以从批判性使用入手。教师应引导学生理解平台如何借助算法、人设和流量变现塑造注意力，并让学生反思自己的网络行为究竟出于真实表达，还是为了获得虚拟认同。这样的反思本身就是“无己”的练习：暂时搁置对点赞和关注的计较，重新掌握使用数字工具的主动权[16]。学校还可以组织“数字排毒”活动，安排阅读、写作、自然观察和静坐等低刺激活动，帮助青少年在脱离即时反馈的环境中体验内心安定。面对信息过载，庄子的“莫若以明”提供了一条认知路径：以虚静之心观照信息，不盲从情绪化表达，通过独立判断筛选内容。

5.2 心理健康：以“心斋坐忘”涵养精神定力

心理健康教育可以吸收“坐忘”与正念练习的相通之处。正念强调不加评判地觉察当下，庄子的“坐忘”则主张放下身体和智识的执着、安住于大道，两者在缓解焦虑、提升专注方面具有对话空间。学校可以在心理课程中融入呼吸觉察、身体扫描等练习，帮助青少年减少对过去和未来的担忧，降低比较带来的紧张。与此同时，“无用之用”的生命智慧能够缓解功利评价造成的压力。树因“无用”而免遭砍伐，得以终其天年，这个隐喻提醒青少年：阅读闲书、欣赏风景、与朋友漫谈等活动虽然不直接产生可见收益，却是滋养精神的重要方式[17]。通过价值重估，学生可以逐渐走出单一的成功叙事，建立更为丰盈的意义世界。

5.3 社会实践：在“有为”中实现“无待”自由

庄子讲“逍遥”，并不意味着无所作为；真正的自由是在精神超越外在限制的同时，于实践中充分投入。社会实践正是把“无待”自由转化为“有为”的关键场域[18]。志愿服务、社区参与和公益项目能够引导青少年走出小我，在服务他人中体会大我的价值；当他们不再执着于个人得失，而把目光投向更广阔的社会关怀时，便能实际体验到“无己”带来的解放。同时，教育应尊重兴趣和禀赋差异，为青少年提供多样化的发展通道，让每个人在热爱的领域中获得“庖丁解牛”式的沉浸体验。当一个人完全投入所做的事，外在名利便不再构成束缚，精神自由也就由此生成。文化传承与创新活动同样重要。组织青少年参与经典诵读、非遗体验和传统文化研学，可以使其在亲身实践中建立文化认同；这种认同经过理性审视和切身体验，是一种自觉选择，而非盲目自大，正是“无己”之后“有我”的文化主体性[19,20]。

6.结语

价值教育正处在由外部塑造转向内部生成的关键阶段。数字流量、功利竞争和文化多元共同挑战着青少年的精神世界，单纯依靠知识传授或规范训导已不足以支撑其价值成长。庄子的“无己”与“有我”提供了理解这一问题的独特框架：先破除对外在评价和虚假形象的执着，再在本真之心、文化归属和社会担当中确立精神主体。本文从数字素养、心理健康和社会实践三个方向讨论了转化路径，但这些探索仍有待教育现场的系统检验。未来可以进一步研究不同年龄段青少年的接受特点，设计更细致的课程和活动方案，使传统智慧真正进入日常教育实践，帮助青少年在复杂环境中保持精神独立，成长为既有内在定力又有公共关怀的人。

参考文献

[1] 夏立新，董泽芳，涂艳国，等.教育强国建设背景下教师教育高质量发展（笔谈）[J].华中师范大学学报（人文社会科学版），2025，64（5）：1-32.
[2] 罗祥相.庄子“无己”思想阐微[J].中国哲学史，2023，（3）：36-43.
[3] 文贤庆.论庄子无待逍遥的自由[J].中国哲学史，2023，（4）：11-17.
[4] 郭泓志.从“小大之辩”到“至人无己”：论《逍遥游》的逻辑结构及时代印记[J].新楚文化，2026，（11）：4-10.
[5] 杨国荣.《齐物论》释义[J].华东师范大学学报（哲学社会科学版），2015，47（3）：1-25+167.
[6] 向帅.《庄子》得道观研究[D].兰州大学，2015.
[7] 王正瑛.庄子的“至人无己”思想研究[D].南京大学，2018.
[8] 宋兵超.主体性困境的消解：《庄子》“自然”思想研究[D].苏州大学，2015.
[9] 曾武佳.论《齐物论》“真我”思想的生态学意义——兼驳“经济人假设”的“假我”思想[J].四川大学学报（哲学社会科学版），2013，（3）：83-90.
[10] 匡野，李星翰.多元共筑与多重对话：话语理论视域下传统文化短视频媒介话语结构建构研究[J].中国编辑，2025，（10）：47-55.
[11] 常美霞.庄子幸福观研究[D].河北师范大

学，2022.
[12] 明道树，陈江英.《逍遥游》大语境下的庄子思想管窥[J].语文教学与研究，2023，（9）：38-40.
[13] 姚忠秋，毛东进，刘静.论庄子的生命境界及其现代教育意义——以《庄子》内七篇为研究依据[J].对联，2023，29（20）：21-23.
[14] 宋瑶瑶.中华优秀传统文化融入青少年理想信念教育研究[J].科教文汇，2022，（20）：120-122.
[15] 邓惠茹，张晓波.具身认知视域下学校体育人文精神培养路径探析[J].四川体育科学，2021，40（6）：53-56.
[16] 窦永杰.社会工作视角下青少年新媒体素养提升的路径分析[J].国际公关，2025，（13）：118-120.
[17] 张立文，张文旭.《庄子》理想人格的和合境界[J].中州学刊，2025，（2）：118-126.
[18] 朱银妍.新时代青少年节俭观培育研究[D].宁波大学，2022.
[19] 冀雅清，贾晓琪，马晓亮.新时代中华优秀传统文化创造性转化研究[J].中国民族博览，2025，（17）：34-36.
[20] 蒋伟，周志平.生活力培养：基于拓展型学习任务群视域的文化自信培育探究——以中华优秀传统文化为例[J].福建教育学院学报，2024，25（8）：78-81.