

道家的心理化功思想探析

曾毅晴 李炳全

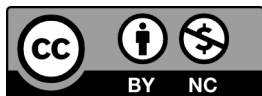
肇庆学院，肇庆

摘 要 | 中国传统文化中的道家文化蕴含着丰富的心理化功思想，这些化功思想对当代人化功的培养和提升具有现实价值。道家的心理化功思想主要表现为：祸福相依、阴阳相即、向死而生、成败相和。其心理机制为：认知转化、心态转化、情绪转化、积极心理品质转化。这些化功思想，对当今人们化解困境与挫折以及培养人的积极心理品质具有积极意义。因此，研究道家的化功思想，对化解或解脱困境和心理困扰有重要的现实价值。

关键词 | 道家思想；化功；道家化功思想；心理机制；困境

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

1.1 化功对于当代社会的重要价值

心理化功是指把消极的或负面的因素转化为有利的或积极的因素的心理功夫或心理素养^[1]。例如，把压力转化为动力，困境转变成磨炼，挫折转化成机遇，把他人的冷嘲热讽变成自己进取的动力，把挫折或失败变成增长智慧的机

基金项目：广东省重点学科科研项目“基于惠能心学的心理健康教育研究”（项目编号：2019058）；2020 年度广东省教学质量与教学改革工程项目之特色专业项目“应用心理学”（项目编号：490）。

通讯作者：李炳全，肇庆学院教育科学学院心理学教授。

文章引用：曾毅晴，李炳全. 道家的心理化功思想探析 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4 (11): 688-701.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0411068>

会等^[2]。身处日新月异的现代社会，化功成为了人们必不可少的心理素养。高速的发展要求人们不断学习新事物，提升自我，发展越快竞争也随之越大，文化的变迁也随之加快，以小农经济为基础的传统文化受到各种外来文化和观念的冲击。度过了经济危机和处于新冠肺炎疫情反复的经济环境下，人们的生活成本不断提高。面对现实环境的种种压力，焦虑成为了常态，“内卷”“躺平”等现象频发，反映了人们在面对竞争与压力时的无奈与消极。诸如此类的心理问题之所以不断产生，是因为人们的心理化功的水平不够强大。其实，在人的发展过程中，总会遇到不少类似挫折、失败等看似消极的事件，这些事件对人的心理产生的影响是消极还是积极，不取决于事件本身，而取决于人的心理化功。如果已经形成了消极心理，那么这些消极心理能否转化为积极心理及转化为积极心理的程度，也取决于人的心理化功。在面临越来越多越大的压力和可能的挫折或失败的社会情形下，心理化功强大的人就能够把压力转化为动力，把挫折或失败转化为成功的条件，把磨难变成强化自己积极心理品质的机会，获得积极的心流体验^[3]。

1.2 中国传统文化中的化功思想

现代社会中人们的竞争焦虑、生活挫折、文化变迁等现实情况带来的压力，看似是消极的事情，但在中国传统文化中化功思想的视角下并不是坏事。如果具有化功的人能把这些事情的消极因素转化成积极因素，就能把挫折压力转化为自强不息、奋发进取的动力。例如，对于孔子看到流水后发出“逝者如斯夫”的惋惜和对于人生的迷茫，老子认为滔滔不息、奔腾向前是河水的自然本性，通过流动方能实现洗涤和滋养万物的价值；孟子“生于忧患”的思想把困难等消极事件和忧虑等消极情绪视为自我修炼的环境和动力，以促进自己修炼生存本领、增长个人技能，进而积累成就大业的素养。中国历史上，许多仁人志士都把逆境挫折、外部压力等消极因素作为磨砺自己的条件，转化为增强自己的自强不息精神、厚德载物品质等积极心理素养的途径或机会。中华民族经历种种磨难或天灾人祸而仍然巍然屹立于世界之林并不断发展壮大，其重要的原因之一就是中国文化中的化功使然。

1.3 道家的化功思想

道家文化是中国三大主要传统文化之一，道家思想在中华文化中，是整个思想体系的核心根基和核心主干^[4]，其思想已经根植于中国人的文化基因深处。道家思想自产生起，就已经包含了丰富的化功思想。这些化功思想对把挫折失败等不利因素变为有利因素的转化有着重要的价值和作用，对当今人们化解艰难困苦和压力仍具有积极意义。因此，为充分发挥道家文化中的化功思想的积极作用，帮助陷入心理困境的人们将压力和逆境转化为动力和积极条件，有必要对道家的化功思想进行挖掘和发展。

2 道家化功思想的主要内涵

2.1 祸福相依

“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏”（《道德经》第五十八章）^[5]是老子对顺境和逆境的一个解读，他认为福和祸之间是可以相互依存、相互转化的，坏事也是可以引发好的结果，当然好事也能引发坏的结果。“塞翁失马，焉知非福”的故事就充分体现了祸中有福的化功思想，启发人们要主动看到事物的对立面，在困境中主动发现有利的条件，事情的结果可能会从倒霉和难过变成幸运和欣慰。苏轼在《士燮论》中提到了“得之不易，则失之不易，得之则易则失之亦然”，《后汉书·卷十七》提到的“失之东隅，收之桑榆”^[6]也启发人们不要在意一时得失的祸福相依的化功思想。司马迁在《史记·苏秦列传》中提到“因祸得福，乐极生悲”，强调无论是祸还是福都不是永远不变的，在遭遇祸事时要冷静思考解决办法，看到事情的积极面，通过自身的努力实现转祸为福。如果身在福中不知足，满心贪念自大骄傲，福也会变成祸。祸福相互转化的可能性一方面能够作为动力，激励处于困境的人们扭转局势，另一方面也能作为一种警示让人们居安思危。既要积极地让祸转为福，也要防止福变成祸。

老子在《道德经》中对祸如何产生有明确的看法：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。”“祸莫大于轻敌”^[5]，认为祸的产生是

因为个人内心的不知足以及贪念,也来源于个人的不谨慎和骄傲自满。祸来临之前的欲望和安逸也可以归类于“福”,处在“福”的环境中的人们不知足或不谨慎都容易招来“祸”。所以警示人们福祸并不恒定,启发人们若处于困境时与其沉浸在沮丧和悲观的状态,不如反思自我,发现自己的不足并加以修正,将面对困难的焦虑和无助转化为自我进步的智慧和努力,主动转危为安;若处于平静和美好的状态下,也不能掉以轻心、自大自满,需要谨慎处世以预防福转化为祸,在福祸相依的转化的智慧中发展自身。福祸两极转化具有可能性的化功思想鼓励人们在困境中保持积极的心态,主动提高转危为安的解决办法的能力,以及在顺境时居安思危的谨慎的态度和谦虚的心理品质。

2.2 阴阳相即

道家思想中的阴阳两极起源于“道”。“道生一,一生二,二生三,三生万物。万物负阴而抱阳。”^[7]“道”是指宇宙间的自然规律,这个规律就包括阴阳相生相克,阴可以转化成阳,阳可以转化成阴。万物都有阴阳两个属性。人也是万物中的一员,也具备阴阳两极的属性,体现在人的性格特点和处事方式上,阳可以是体现为阳刚,阴可以体现为柔弱。“兵强则灭,木强则折。强大处下,柔弱处上。”^[5]无论是事物还是人,都体现出过刚易折的道理,认为刚强需要转化为柔弱才能处于使人优势地位。比如,人们常见的争强好胜的性格特点和心理状态就是过“阳”的体现。处在激烈的竞争环境下,人们难免要与他人作对比,但往往心态过于激进、态度过于强硬,容易形成恶性的竞争,甚至导致竞争的失败。道家思想在竞争方面,把争强好胜的内心动力解读为认为自己不如他人。但通过阳向阴的转化,把不如他人的焦虑转变为需要提高自我动力,把焦虑和挫败感转变为谦虚和提高自我的驱动力,反而对自己更有利。《尚书·大禹谟》曰:“满招损,谦受益,时乃天道。”^[8]就提到了谦虚与自傲的两种状态,对应阴阳的对立的状态,把自大满足转化为谦虚是符合规律的,包含了阴阳转化的化功思想。《道德经》(第七十三章)中的“勇于敢则杀,勇于不敢则活”^[7]也体现了把激进转化为谦虚的化功思想。尤其当自身的力量尚未强大的时候,勇和刚强未必是好的方式。比如创业的初

发展阶段，一些小企业的力量非常的微弱，若此时和大企业等对手蛮力竞争反倒吃力不讨好，不如把蛮力和心中的不尽如人意的着急转化为谦虚的态度，暂时示弱的姿态的背后实则在不断充盈自身的实力，“守柔曰强”，在谦逊中积累力量，达到更持久的生存。

“天下之至柔，驰骋天下之至坚。”^[5]表达了道家思想在竞争的环境中体现出的独特的取胜之道和生存之道，蕴含了化刚为柔、上善若水的化功思想。王弼在《道德经注》中也叙述了“气无所不入，水无所不出於经。”水和气体作为天地间最柔软的东西，却能以没有形体的能量，自由往来于没有间隙的物质，以此驾驭最坚硬的东西，何尝不是一种刚？柔弱并非完全只有“阴”，柔中带刚也是一种力量，也包含了“阳”的存在，由此给人以启发：不是越刚强执拗，力量就越大，在生活中遇到困难时，很可能在使出浑身蛮力的情况下依然没能解决问题，不如像水一般柔软温和，以慢慢渗透的方式去解决，不急不怒也是一种坚韧的力量。在现实生活中具有内向人格特征的人有时会对自己的软弱和不善言辞感到抵触，但有阴就有阳，软弱和温吞也可以转化为有力量的温柔和有耐心的坚持。就像《淮南子》对于刚与柔的论述一样：“是故欲刚者，必以柔守之；欲强者，必以弱保之。积于柔则刚，积于弱则强。”^[9]，包含了刚与柔之间相互转化的化功智慧。因此，阴阳之间转化的化功思想可以激励人们，将不如他人的愤懑转化为积蓄力量的谦虚，将过于软弱的劣势转化耐心坚持的优势，利用阴阳两极的必然存在性达到刚强和柔弱之间的平衡。

2.3 向死而生

道家认为，生命皆源自于自然之“道”，“道”所生的万物自然也包括了生命的形态^[10]。因此人也遵循着“道”对于生命的规律，必然会走向死亡：“有始者必有卒，有存者必有亡^[11]”这是葛洪在《抱朴子·论仙》对于死亡是必然存在的观点。但“道”赋予了万物存在的价值，也赋予了人存在的价值，即使人最终必然走向死亡，也能通过赋予生命意义来实现对死的恐惧和生命短暂的转化。《吕氏春秋》说：“圣人深虑天下，莫贵于生”^[12]，也体现了通过做出贡献、丰富“生”的意义以实现生命价值的超越的化功思想。道家思想的

代表人物之一庄子和西方著名哲学家海德格尔，对生死之间的关系和死亡的意义观点不谋而合。庄子感叹“死生亦大矣”（《德充符》），又言“哀莫大于心死，而人死亦次之”（《田子方》）。他既深知生死对于人生的重要，又注重心灵层面的生死超越。海德格尔以“向死而生”追求有限生命中的无限价值，本真的存在即是直面死亡的理想生活^[13]。他们的生死观的核心都在于对死亡的超越，一方面要摆脱对死亡的恐惧，另一方面要完成生的意义。这是一种将对死亡的恐惧转化为通过在有生之年实现自己的意义和价值的动力的化功思想。庄子之所以对死亡旷达，是因为他对生命的顺应，既然人生自古谁无死，那么死亡本身就没有那么可怕和悲伤。庄子不惧怕死亡的方式就是乐生，就是活在当下^[14]。

那么究竟如何不惧怕死亡，并实现对死亡的超越，达到生死的转化呢？首先是要将死亡的迷茫转化为对自己价值的认识。《抱朴子》中提到了如何追求生的意义：“欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人”^[15]想要长生不老，首先要积德行善。就如同落叶已经走到了生命的尽头，但最终回归大地还是会用自己去作为滋养的养分来完成生命的价值。同样的，人也可以通过积德行善增加自己的贡献，发现生命的意义；其次是对自己能实现自我价值有信心和有动力。《庄子·秋水》中说的“以道观之，物无贵贱”^[16]，不需要去判定自己的价值的高低，无论是“修身、齐家”的抑或是“治国、平天下”都是对生命价值的实现。因此，即使生死有道，每个人都可以把死亡转化为提升自我价值、实现生的意义的动力，发挥“向死而生”的化功思想。

2.4 成败相和

对成功和失败之间的关系和如何相互转化，许多道家思想的著作都提出了看法。《文始真经》曰：“吾道如处暗。夫处明者不见暗中一物，而处暗者能见明中区事。吾道如剑，以刃割物即利，以手握刃即伤。”如果把“明暗”比作“成败”，道家思想认为处于昏暗的失败的状态并不是全然不好的，在失败中反而能够使人更加的清醒，拥有更开阔的视角。失败作为一个能够洞察自身和环境的一个条件和机会，能够把在失败之中的失落和痛苦转化为自查自醒的

动力，为成功积蓄能量和能力。同样把失败比作一个利刃，如果把失败看作来刺向自己、批评自己的利刃，使自己沉浸在痛苦中无法自拔，那么失败的利刃就会伤害到自己，对自己百害无一利。相反，如果把失败的利刃转化为一种力量为自己所用，反而能将失败作为自己的助力，启发人们在失败中看到机会，在失败中看到能量，在失败中不断地磨炼自己和反省自身，把失败为自己所用。这是一种成功和失败并非对立，可以从败中胜的化功思想。《吕氏春秋·先己篇》曰：“故胜人者，必先自胜，欲知人者，必先自知。”就强调如果要和别人竞争，首先要赢过自己。当看到他人失败时，非但不能去挖苦别人，反而要分析别人失败的原因，从中收获教训和经验为自己所用，把别人的失败转化为强化自己的经验和动力才能达到“自胜者强”。在自己失败时不会过于惧怕和痛苦，反而将失败的经历和感受作为达到成功的基础和推动自己向往成功的驱动力；在别人失败时也不挖苦讽刺，将别人身上所不足的地方，化作洞察自身、警醒自我的提醒，以达到“自胜”。这是道家化功思想对于失败如何转化为成功的智慧所在。

成败之间的转化不仅局限在失败向成功的转化上，成功也会转化成失败。《淮南子·人间》就讲述了“祸之为福，亡之为得，成之为败”^[7]的道理，成功和失败之间并没有一个明显的界限，成功也可以转化为失败。那么应该如何防止成功转化为失败呢？道家对于成功或即将成功具有十分审慎的心态，强调把自满转化为谦虚。《道德经》中提到“知止可以不殆。夫唯不盈故能蔽而新成。”^[7]《道德经·第十五章》和“民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。”^[7]《道德经·第十六章》就告诫人们想要避免失败，则要避免在即将成功的时候沾沾自喜，防止成功因为自满而转化成失败。道家化功思想启发人们把即将成功的喜悦转化成始终审慎的态度，将渴望成功的强烈的力量转化为内察自省的坚持。成败之间并非对立，将其放在一起去看，失败中可以积蓄成功的基础，成功时要防止转化为失败。

3 道家化功思想的心理机制

道家的化功思想所蕴含的积极心理转化机制，能够对人起到积极作用。其

心理机制包括以下几个主要方面。

3.1 认知转化

在认知层面，道家的化功思想突出体现在“福祸相依”的观点中，改变对福和祸的单一认识。诸如困境、挫折等人们会归类为“祸”的并非是绝对的消极事件，“祸兮福所倚”就体现了祸中有福的道理，鼓励人们在祸中发现福，意识到祸中可以带来的收获和隐藏的契机。同时诸如成功、顺利等“福”也并非绝对是绝对的好事，要认识到过于的安逸不利于长久的发展，也不会有人能维持永远的顺利，“福之祸所伏”。道家化功思想这种认知转化在于以辩证的思维去看待事件，要实现消极认知到积极认知的转化，需要改变对事件的评价，从另一个角度出发去看待事情对自身的影响。对于祸患和困境的认知，人们一般是消极地认为会带来不好的影响，并避免和抗拒消极事件的产生。这样的认知下把困难和祸患与人的成长对立起来，没有看到困难对于人的心性的磨砺作用和对于人的内在动力的增强作用。因此要增加对困难和挫折的积极认知，看到困难中蕴藏的机会，看到挫折中隐藏的磨炼，看到失败背后的没能达到成功的原因，甚至把消极事件看成是一种好的条件，看到祸背后的福，以此激励自身和提升自己，化解对挫折和困境的消极认知带来的消极作用。有研究表明，从逆境中发现益处是一种认知和行为的应对过程，在这个过程中，个体能从消极的生活事件中发现个人、心理和精神上的益处，有利于心理健康，可以让人保持积极的心态，顺利度过逆境^[17]。从道家的化功思想蕴含的辩证的智慧中，发散自身的思维，全方面地看待消极事件，摆脱意识狭隘，增加积极认知，充分发挥自身的主体性和主动性。

3.2 心态转化

道家化功思想的心态转化建立在面对万事万物的平常心和虚无化的态度中。就像庄子说，“不从事于务，不就利，不违害，不喜求，不缘道，无谓有谓，有谓无谓，而游乎尘垢之外”。^[18]无论是困境还是成功，都不会引起过度的悲痛和过度的喜悦，都不会产生太强烈的反应，用平常心的态度和虚无化的视角

去对待万事万物。这样的心态不仅能将失败看淡，不过分夸大挫折本身的消极影响，不把自己迷失在懊悔和痛苦中，从而提高自己在困难中思考解决的办法主动性，将面对挫折的痛苦转化为冷静面对的智慧。而且还能看淡死亡这一本身具有消极意义的事件，淡化死亡对自身的威胁，以正常化的态度对待这个固然会发生的规律。人们可以在虚无化的心态中摆脱自身对死亡的恐惧和迷茫，把注意力投向“生”的时候，积极去捕捉生命的意义和努力实现自己的价值，拥有“生就是死，死也是生”的积极心态。平常心这一积极的心态集中体现在对自然和规律的顺应之中，阻止了人们对于困难和挫折的消极心态的无限放大，将困境、挫折和死亡等消极事件正常化和虚无化为自然会发生必然事件。正如结合了庄子思想观点的森田疗法强调：体验当下、为所当为，这里面体现了一种不夸大的平常心。在平静冷静的心态中看待事件本身，打破自己的疑病心态，将困境和压力等消极心态在平常化的心态中被接受，在为所当为的平常心中摆脱过分夸大消极影响和糟糕至极的心态，以冷静的姿态向外探索新的方式。道家化功思想的心态转化在于在平常心中抛弃消极的心态，培养积极的心态，维护心理健康。

3.3 情绪转化

道家的化功思想中对情绪的变化也遵循“物极必反”的规律，意味着极度的悲伤也能迎来突破，消极情绪和积极情绪也并非完全对立。若是人们对自己没有追求，无所事事，那么挫折也不会带来痛苦。正是因为对自己对人生有追求有期待，才会引发情绪，这是情绪所具有的动力性。如何实现从消极情绪到积极情绪的过渡？在悲伤之中体会情绪对自身的影响，看到在消极情绪背后，个人对于美好的向往和追求。从而将困境中产生的挫败痛苦、对自我能力的怀疑和自卑看作是一种促进自己追求美好和努力前进的动力。正如阿德勒个体心理学中的基本观点：个体的动力是自卑与超越，想要超越的积极情绪背后有着自卑的消极情绪，自卑反过来能够促进超越，也与道家思想中阴阳相互转化的思想不谋而合。要实现情绪的转化，就要将悲伤和焦虑转化为推动自己向前的内驱力，发挥情绪本身的动力作用，完成消极情绪到积极情绪的转变。

3.4 心理品质转化

中国传统优秀心理品质中，道家的“虚怀若谷”的谦逊以及“上善若水”的坚韧仍然为人们所倡导。《尚书·大禹谟》曰：“满招损，谦受益。时乃天道。”^[19]就认为谦虚是符合规律的，在人的成长过程中，要成为君子就要保持谦虚，既包括把成功的喜悦转化成收敛、把他人指责转化为自省，在失意、不足时敢于自我暴露和自我完善。君子“虚怀若谷”的包容，不仅表现为谦虚待人，而且能够还能够包容自己意料之外而不愿意接纳或不能承受的挫折和困难，这种包容性能成为一种适应环境和面对困境的心理韧性。《道德经》提到“知常容，容乃公”^[5]，意思是人们若能知晓天地常规和万物常态，正确地认识和正确地运用规律，就能包容一切。这里的包容也包括对祸福相依的无常变幻的接纳，对“有得必有失，有失必有得”的规律有信心的一种把握。因为怀有谦逊的品质，所以能接纳困境的磨炼和他人的质疑；因为把握了事物相互转化的规律，所以拥有强大的心理韧性去淡化成败。谦逊和拥有强大心理韧性的君子，即使遭遇了竞争的压力，失败的沮丧，祸患的打压，也能够利用自己所具有的化功，使自己变激进为谦和，变狭隘为宏观，变自卑为超越，把失败作为修炼自己的忍耐力和坚持性的机会，以此增加自己的心理弹性，让自己在困境中主动适应，发挥心理弹性在挫折和困难中的适应能力。正如《易经》中提到的“进德修业”，君子通过困境和磨难增强自己的忍耐力和能力，将他人的打击、外界的质疑、困境的磨炼视作增强自己心理韧性的契机，为将来成就更大的功业积累自己的心理承受力。

4 道家化功思想的现实价值

4.1 以人为本的教育观

在日新月异的科技时代，就业竞争激烈，学生的学习压力与日俱增，带来了更多的挫折和负面情绪，随之衍生了越来越多的心理问题，因此挫折教育是实现立德树人的重要组成部分。道家所提倡的“顺应自然，以人为本”的教育

理念,“不言之教,无为而治”的教育准则,“图难于易,为大于细”的教育方法对各级各类学校的挫折教育具有借鉴意义^[20]。在教育中发现“道”,应用“道”,即阴阳相即、成败相和、福祸相依的规律,把尊重学生生长和发展的规律放在首位,秉持顺应自然的思想,避免揠苗助长、急于求成的极端教学方式,使用符合学生的身心发展规律的教育方法和教学观,能有效地减少学习压力和过度的竞争,将不符合学生发展规律的做法和激进的思想化为积极思考科学方法和规律的动力,以促进学生的健康和教育事业的长久发展。

4.2 包容谦逊的处世态度

习近平总书记指出:“深入挖掘中华优秀传统文化蕴含的思想观念、人文精神、道德规范,结合时代要求继承创新,让中华文化展现出永久魅力和时代风采。”^[21]道家思想包容的特性使之不拘泥于时空和领域的限制,涉及到为人处世、心理感受、道德教育甚至是天体运动和自然规律等多个领域,沿用至今依然有强大的力量和深厚的智慧。其中道家化功思想中“不武、不怒、不与、为下”的处世之道和包容的智慧让中华民族和中国人民在困境中不断寻求新发展、寻找新突破。在人与自然的和谐相处、人与人之间的待人处世中的包容谦逊的态度和倾向,能帮助人们在如今物欲横流、追求名利的潮流中将焦虑和欲望转化为保持清醒、独立思考和目光长远的智慧,在应对挫折和竞争的时候能有积极的应对方式和稳定的心态。同时,包容谦虚的姿态也使中华文化在几千年来博采众长,与其他文明和谐相处,因此源远流长、生生不息。在如今的全球化时代,中华民族中“有容乃大”的精神将贯穿始终,使民族焕发活力、增添风采,在国际社会中稳居一席,展现大国风姿。

4.3 顺应自然的辩证生死观

只要遵循“事智所秉,动知所由”^[22]、以“道”处之的原则及理念,便能在最大程度上趋利避害,除祸得福。道家化功思想的生死观建立在发现规律、顺应规律的基础上,认为人的生来死往的规律就像犹如春夏秋冬的自然变幻一样,将天、地、人看作是一个整体,人的死亡并不代表终止和悲痛,而是以其

他的方式存在于天地之间,将生命的终止的悲剧感淡化。道家思想的生死观认为,生和死之间可以相互转化,万物的生死紧密相连,万物在出生时就包含了死的潜在因素,任何事物都有消亡的一天,而在“死”到来的同时也是新生命马上就要诞生转化的开始^[23]。这个思想将人们对生命从单纯的生存意义和短暂的一世中转换到了更广更深的维度,用增加生命意义激励人们在短暂的生命中创造更多的价值。尊重每一个生命、死要得其所的观念已经深深根治于中华儿女心中,尤其在面对危难时总会互帮互助、积极求生,彰显出中国人蓬勃向上的生命力。哪怕面对极大的灾难和生命的痛失,也会积极寻求生机或努力增加生命的意义。尤其当下的新冠肺炎疫情肆虐,生命变得更为脆弱,生死难以预测,但中国人也不会沉溺于悲痛无法自拔,而是将焦虑和伤心转化为追求美好积极生活的动力,平等对待每一条生命,团结一心。并不断寻求拯救生命的方法,生中有死,死也是生,在体悟生死的自然规律中赋予生命更丰富的意义,化灾为福、虽死仍生。

参考文献

- [1] 李炳全,杨威.大学生逆商培养理论与实践研究[M].北京:中国书籍出版社,2019:5-9.
- [2] 李炳全.大学生成功就业创业之道[M].北京:企业管理出版社,2021:203-204.
- [3] [美]米哈里·契克森米哈赖.心流:最优体验心理学[M].北京:中信出版社,2017:1-10.
- [4] 何哲.道与无为:中华道家的治理思想及对人类治理体系完善的启示[J].贵州社会科学,2021(9):19-29.
- [5] 陈鼓应.老子注译及评介[M]//陈鼓应著作集.北京:中华书局,2015.
- [6] 王力.古代汉语[M].北京:中华书局,2018.
- [7] 商育民.《道德经》的逻辑[M].武汉:武汉大学出版社,2018.
- [8] 王道正.易经全本详解[M].成都:四川大学出版社,2014.
- [9] 孟祥运.《淮南子》与《孙子兵法》军事思想探析[J].孙子研究,

- 2018 (6) : 55-61.
- [10] 吕锡琛, 朱慧. 道家生命伦理观及其现代价值 [J]. 江汉论坛, 2019 (8) : 67-72.
- [11] 赵玉玲. 《抱朴子内篇》生死观研究 [J]. 周口师范学院学报, 2020, 37 (1) : 23-27.
- [12] 蔡宏. 道学思想在现代社会中的意义和价值 [J]. 中国道教, 2001 (2) : 18-22.
- [13] 闫伟. 生死的超越: 从庄子到海德格尔 [J]. 合肥工业大学学报 (社会科学版), 2019, 33 (2) : 39-45.
- [14] 姚景贤. 道家人生哲学对现代人生观的价值 [J]. 赤峰学院学报 (汉文哲学社会科学版), 2009, 30 (5) : 23-25.
- [15] 卿希泰, 唐大潮. 道教史 [M] //凤凰文库. 江苏人民出版社, 2006.
- [16] 曹础基. 庄子浅注 [M] //国民阅读经典. 中华书局, 2018.
- [17] Affleck G, Tennen H. Construing benefits from adversity: adaptational significance and dispositional underpinnings [J]. Journal of Personality, 1996, 64 (4) : 899-922.
- [18] 庄子. 庄子·齐物论 [M]. 孙通海, 译. 中华书局, 2007: 18.
- [19] 方孔炤, 许伟. 周易时论合编导读 [M] //历代易学名著整理与研究丛书. 华龄出版社, 2019.
- [20] 徐剑波, 鲁佳铭. 道家教育思想对高校大学生挫折教育的借鉴 [J]. 思想教育研究, 2018 (7) : 105-108.
- [21] 把培育和弘扬社会主义核心价值观作为凝魂聚气强基固本的基础工程 [N]. 人民日报, 2014-02-26 (001) .
- [22] 高旭. 道心恒美: 《淮南子》的道家思想魅力 [J]. 华夏文化, 2021 (3) : 6-7.
- [23] 李霞. 道家生命观论纲 [J]. 学术界, 2004, (5) : 38.

Analysis of Taoist Thought of Psychological Transformation Ability

Zeng Yiqing Li Bingquan

Zhaoqing College, Zhaoqing

Abstract: The Taoist culture in traditional Chinese culture is rich in ideas of Psychological transformation ability, which are of practical value to the cultivation and enhancement of Psychological transformation ability of contemporary people. The Psychological transformation ability in Taoist culture are mainly manifested as follows: The blessing and the disaster Depend on each other, Yin and Yang are the same, Live to die, Success and harmony are unified. Its psychological mechanism is: changing negative cognition into positive cognition, changing negative mentality into positive mentality, changing negative psychological traits into positive psychological traits. These Huagong's ideas are of positive significance to people today in resolving difficulties and frustrations and cultivating positive psychological qualities. Therefore, the study of Taoist Huagong's ideas is of great practical value in resolving or relieving difficulties and psychological distress.

Key words: Taoist thought; Huagong; Taoist Huagong; Psychological mechanism; Dilemma