

道家思想在当代青少年心理健康教育中的应用与启示

温舒艺^{1,2} 陈伟贤^{1,3}

- 澳门城市大学心理分析研究院, 中国澳门;
- 五邑大学心理健康教育与辅导中心, 江门;
- 广州软件学院, 广州

摘要 | 道家哲学以“道”为核心, 视其为宇宙本源及万物运动的法则。老子提出的“自然无为”和“道法自然”等思想, 为现代青少年心理健康教育提供了宝贵的指导。本文深入探讨了道家心理教育思想的特点、心理学价值, 并详细分析了其对青少年心理健康教育的启示。通过文献回顾和理论分析, 本文旨在为心理健康教育实践提供新的视角和方法。

关键词 | 道家哲学; 心理健康教育; 青少年; 自然无为; 心理调适

Copyright © 2024 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

林语堂先生曾说:“每一个中国人在成功时是儒家,而在失败时则变成道家,道家总是与遁世绝欲、幽隐山林,崇尚田园生活,修心养身,抛弃一切俗念等思想联系在一起。”儒家的思想鼓励人们“入世”,争取自己的幸福,而道家的思想却让人们“出世”,超凡脱俗。道家认为生命的痛苦是人们产生所有消极情感的根源,因此要突破人之形骸的限囿,提升自我精神,即能“独与天地精神之往来”。把这种思想应用到心理咨询中就是帮助来访者用一种全然不同的方式来看事情,了解问题的本质,对自己所遭遇的困难或问题有不同的把握、不同的认识,进而改变面对和处理问题的方式。因此,道家这种超凡脱俗的思想就能发挥特殊的辅导作用。

在现今的心理健康辅导的实践中,人们日益发现很多心理问题的产生与主体价值观的偏差、人生意义的失落有密切的联系,认识到心理调适与道德教化的互动关系。而中国传统道德观都十分重视人的修

身养性问题，其人性论和人生价值观中蕴含着丰富的健心智慧，特别是道家的自然无为的道德价值观在今天仍然闪烁着智慧的光芒，对青少年的道德培育和心理健康教育具有很重要的启发意义。

2 道家思想的心理学内核

清静无为，顺其自然——强调洞明世事，认识规律。

在老子对人生处世的主张里，老子崇尚“静”，提倡“无为”，并“顺从自然”。即所谓“非宁静无以致远”。老子的“无为”，不是什么都不做，这里的“无为”是与“妄为”的对抗。顺其自然，就是不要勉强去干那些违反自然规律的事情。要了解和掌握事物发展的客观规律，预测进程，预知结果，因势利导，循序渐进，才能事半功倍，游刃有余。否则，就会强迫蛮干，揠苗助长。道家的人生价值观和生活态度充分体现了其心理学内涵的鲜明特征。

2.1 抱朴守真，顺应自然

道家主张保持纯朴天真的自然本性，倡导返璞归真，“复归于朴”“见素抱朴”，就是要从世俗的种种限制中超越出来，从过度社会化的束缚中解脱出来，在生命场中自如地突显出自己。道家强调自然无为，是不着人为、自然化生的意思；“无为”不是无所作为，而是顺应、尊重客观规律，不强作妄为，“以辅万物之自然而不敢为”才能达到“无不为”的效果。顺应自然又包含了安时处顺的意思，要人们能顺应时势、随遇而安，不因外界的环境或个人的境遇扰乱心灵的安静。

2.2 重生轻物，淡泊名利

道家主张“贵生”“重生”，力倡“重生轻物”“身重于物”。功名、财货和生命都是人生所需要的，三者相比，哪一个更重要呢？老子从重生的基本立场出发，认为名利是为了人的生命，如果名利损害人的生命，宁肯抛弃名利，也要保存自己的生命。因为名利毕竟是身外之物，如果为了获得名与利而丧生，那就是舍本逐末了。这是说，名利和生命对人来说，生命更重要。荣华富贵是意外得来的而是外物，这是暂时寄存的东西，而暂时寄存的东西的到来或失去都是不可以制止的。不为外物所烦扰，就能无忧无虑。

2.3 守柔处弱，谦下不争

道家认为一个谨慎的人要想在世上安居，并能够达到他的目的，必须柔弱、谦虚、知足、不争。老子将柔弱不争奉为往今来与天相配的极则，又将“不敢为天下先”奉为必须持而守之的“三宝”之一。老子认识到，在天地万物的发展过程中，柔弱一类事物往往更有生命力，而坚硬刚强一类事物往往容易被破坏；凡是刚强的东西，都是属于死亡的一类；凡是柔弱的东西，都是属于生存的一类。老子看到“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜”，这就是“柔弱胜刚强”的原则，柔弱是保存力量因而成为刚强的方法。老子告诫人们：“夫唯不争，故天下莫能与之争”，“不争”是以退为进，养精蓄锐，厚积薄发，后发制人之道。

2.4 崇尚自由，逍遥无待

道家崇尚人性之真实和自由，基于对人性之自然、真实及自由的理解，老子和庄子塑造出各自心目中的理想人格。老子向往返璞归真的“赤子”，这种人含德归厚，如“婴儿之未孩”，却是真正的强者。庄子向往“独与天地精神相往来”“乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷”，努力让自己的思绪上遂于广阔无垠的天地，超越现实的束缚而追求精神的自由。道家的自由观体现了一种人类的精神自由对于外在环境的超越，不与物迁、宠辱不惊，不为外在环境所动的风骨。

3 道家思想和心理健康教育

心理健康教育与道家思想有着内在的联系，有着丰富的内涵。

心理健康教育的现实目标，是要帮助学生解除现实生活的各种冲突和矛盾带来的心理困扰，预防心理疾病的发生，帮助学生建立起与现实生活相适应的生活方式和健康人格。心理健康教育的终极目标则是要协助学生透过现实的种种心理纷扰理解生命的意义，促进自我完善，促进人生发展，达到人生价值的最大实现。

道家思想历来被认为玄妙莫测，从古至今被人推崇备至，道家思想的核心是无为，主张顺其自然，因物性，因而在我们的理解中，道家思想本身便是一种充满了心理学意义的文化。老子以及在其思想基础上发展起来的道家养生心理思想和实践的效果，在中国历史上是有目共睹的，不仅曾为处于封建专制和等级制度重压下的中国人提供着心灵甘泉和精神慰藉，而且道家的养生处世之道也比较适合于做心理咨询和治疗，并对现代人类的心理咨询和治疗提供了诸多启示。之所以将道家思想用于心理健康教育，是由道家思想本身所具有的独特智慧和价值取向决定的。

4 道家思想对青少年心理健康教育的几点启示

道家思想当中独特的人生价值观能给予现代人以生活的智慧，道家道德智慧可以说是关于人如何立身处世的智慧，它能帮助人们正确地处理人际关系，调节心理状态，选择行动方案，豁达地面对人生道路上的各种问题。因此，道家道德智慧对于心理健康教育，特别是青少年心理健康教育，有着现实而且重要的意义。当代青少年存在的许多心理问题需要将心理健康教育与道德养成相结合，从心理的角度和精神的角进行综合调整、治疗，才能根本解决问题。我们将道家道德智慧对于青少年心理健康教育的启示主要归纳为以下几点内容。

第一，道家的抱朴守真、因性而为主张为青少年指明了一条心理健康和消除异化的路径。一方面要正确认识自我、接纳自我，量力而行，因性而动，不违背客观规律和主观条件强作妄为，不勉强自己做不能做的事情；另一方面，又要兼容并蓄，接纳他人，豁达大度，不对他人求全责备。这就为自己创造了一个舒展本真之性的空间，就能在自我的生命之场中开显自己、成为自己，完成自己的人生使命。一个人一旦有了思想和智慧，就必然要寻找自己，以独自的方式去发现、证实自己在芸芸众生中的存在意义，发现独特的自己，而不易受外界物欲横流的冲击，率真质朴，从容坦荡，这是一种很高的人生境界，如此，才能感受到人生的价值和意义。抱朴守真的价值观不仅有助于人们选择合理

的人生目标和行为方式，打破世俗的偏见，在尊重和发展个体特性的基础上服务社会，获得生命的意义，实现人生价值与社会价值的协调；还有助于道德培育与心理健康教育的互动互促，实现心理调适与道德调节的结合。它从人的本性和生命的层次激发人们对纯真、诚信、俭朴等诸多美好道德的内在需要，为其奠定坚实的心理基础。抱朴守真不仅是人际交往的处世之道，更是个体生命的自处之道，是人内在生命的需求和呼唤。

第二，道家倡导的柔弱不争的处世智慧对青少年心理健康同样有着很现实的意义。道家守柔处弱的思想，是一种独特的取胜之道和生存智慧。水是最柔弱的，但滴水能够穿石。我们要持守柔弱这种真正的、实质上的坚强，而要戒除表面上的刚强。柔弱不争启发人们以退为进、养精蓄锐、厚积薄发；启发人们退而结网，而不临渊羡鱼，更不要到别人的网中去抢鱼。在很多情况下，退是为了更好地进，退才能够更好地进。现代社会崇尚刚健进取，鼓励人们的竞争意识，这是社会前进的动力，本无可厚非，但并不是越刚强、越有竞争性越好，并非在任何时候，任何情况下都必须如此。正所谓“退一步海阔天空”，这种淡泊自然的生活艺术，在任何时代都不会失去其新鲜感，尤为竞争激烈的现代社会所需要。我们倡导不争之德是建立在尊重他人同时也自信自尊和真诚的基础之上的，是胸怀全局，志存高远，对自我和他人有了一个较为客观的认识的结果。绝不是自卑而尊人，不思进取，放弃努力。告诫人们不要居功自傲，不要为区区小事而争斗不已，要追求精神境界的升华，在更高的层次上实现人生的价值。

第三，道家主张自然无为、致虚守静、清心寡欲而获得快乐人生的生存之道对今天青少年心理健康具有重要的启示作用。现代社会，科学技术长足发展，人们的物质生活和精神生活都变得越来越丰富多彩。但与此同时，人们的幸福感却并没有随着生活水平的提高而提高；相反，在许多时候，不少人反而觉得比以前更不幸福、更不快乐。究其原因，是因为现代社会充满了各种各样的诱惑，人们的需求和欲望得到前所未有的激发，但青少年群体满足自己需求和欲望的能力又是有限的，于是导致不少青少年内心痛苦和烦恼。对青少年来说，要达到自然无为首先就是要使其的精神意识进入虚静状态。心虚则欲望不起，神静则念头不生。这并不是说要完全灭绝任何欲望，而是要做到清心寡欲。由于人的情绪、情感状态与人的物质和精神需要满足程度相关，需要得以满足，会产生愉快等正向情绪，反之则会产生焦虑、愤怒等负向情绪。价值观在很大程度上影响着人的身心健康。道家清心寡欲的主张对于调节心理，保持心理的平和是有积极意义的。

5 结语

道家道德智慧从修养身心方面为后世开启了一扇通往自由幸福之路的门，为现代青少年心理健康教育提供了极为有效的实践方案。从某种意义上来说，道家智慧的主旨就是教人如何在复杂的现实社会中快乐、逍遥、自由地生活。个体的生命相对于宇宙来说极其短暂，不过百年，在数十载的光阴中，每个人都有不同的生活方式。世界在不同的人眼中，有完全不同的景象。有的人带着怨恨与不甘离世；有的人一生充满了遗憾和悔恨，很多人一辈子都在等待着某个奇迹的降临，但最终感到失望、平庸、无聊。以老子的眼光看，世界充满神奇和奥秘，天地万物生生不息，死亡与生命一样是开始而非结束，只要你能领悟并顺应道的方向，活着时的每一刻都可以很安乐。青少年要在其所有的经历中提升自己的内在素质，回归本性，拥有慈爱悲悯的人生情怀，才能超越现实的各种痛苦，找到产生无穷勇气的源泉，以致

无所畏惧。当变化与自己的愿望一致时，顺势而为，完成自己想达到的目标；当变化方向与自己愿望不一致时，意识到逆势的不可为，从而以不怨恨的态度接受一切。如果能够对所有事情都持放松与接受的心情，就没有什么未知可以使人害怕。具备这样心理素质的人必定有健康快乐的人生。

参考文献

- [1] 黄存良. 中国传统文化对当代青少年心理健康的介入与治理 [J]. 社会科学家, 2020 (1): 154-160.
- [2] 吴晶, 葛鲁嘉, 何思彤. 幸福感研究的本土化——浅谈道家幸福观 [J]. 心理学探新, 2019, 39 (5): 411-415.
- [3] 经纶. 道家文化对青少年心理健康教育的辅助作用: 以《庄子》“和”为中心 [J]. 心理学探新, 2012 (3): 204-207.
- [4] 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.
- [5] 霍涌泉, 陈永涌, 郭祖仪. 中国传统文化中儒道互补的乐观心理思想探微 [J]. 心理学报, 2013 (11): 1305-1312.
- [6] 郑泽然, 李焕. 道家思想在青少年心理健康教育课程中的运用 [J]. 文山学院学报, 2023, 36 (4): 102-106.
- [7] 李梓杰. 道家思想在青少年心理健康教育中的应用 [J]. 读友, 2023 (3): 90-92.
- [8] 马建新, 张学武. 道家思想在青少年心理健康教育中的价值诠释 [J]. 云梦学刊, 2013 (5): 119-122.
- [9] 赵建章, 陈家麟. 苏轼的道家思想对青少年心理健康教育工作的启示 [J]. 职业教育 (下旬), 2013 (2).
- [10] 张践. 道家思想与现代人的心理健康 [J]. 湖南科技学院学报, 2006 (3): 103-107.

Daoist Philosophy and Its Implications for the Psychological Health Education of University Students

Wen Shuyi^{1,2} Chen Weixian^{1,3}

1. Institute of Psychoanalysis, City University of Macau, Macau

2. Mental Health Education and Counseling Center, Wuyi University, Jiangmen;

3. Guangzhou Software Institute, Guangzhou

Abstract: The essence of Daoist philosophy is encapsulated in the concept of “Dao,” which is regarded as the primal source of the cosmos and the overarching principle that dictates the dynamics within it. The teachings of Laozi, particularly his notions of “effortless action” and “adhering to the natural order of the Dao,” offer profound and relevant guidance for the psychological health education of university students in the modern era. This paper delineates the distinctive attributes and psychological significance of Daoist educational thought and provides a detailed examination of how Daoist principles can enlighten and enrich current practices in the psychological health education of university students.

Key words: Taoist philosophy; Mental health education; Juvenile; Natural inaction; Psychological adjustment