

## 道家学习观之“有限与无为”

### ——心理学概念初探

钟滢

湖北商贸学院教育学院，武汉

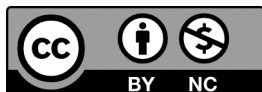
**摘要** | 本研究采用与相应西方心理学概念进行文化差异对比的研究方式，再透过道家哲学进行反思的形式，总结出“无为与有限”是道家学习观的核心信念。其中道家学习观之“有限”包含如下三个层面的含义：（1）基于存在性意义视角，生死乃自然规律；（2）基于人生价值视角，万物平等且无分别；（3）基于思考方式视角，从正反两面看到人生有限。道家学习观之“无为”包含如下三个层面的含义：（1）基于存在性意义视角，反思后实现自我超越；（2）基于人生价值视角，重视个体独特性，重视过程而非结果式学习；（3）基于思考方式视角，对自身全然的接纳及觉察，更深地领悟人生意义。未来研究可基于目前道家学习观的心理学概念进行操作定义研究，开发相应量表，对不同阶段的学生开展一系列实证研究。

**关键词** | 道家学习观；有限；无为；心理学概念

Copyright © 2025 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

随着科技的日益发展，AI时代的降临，任何领域内的专家都可随时被取代，人们的智能再次受到机器的挑战。学习的意义到底在哪里？人类为何要学习？该以怎样的态度来面对学习？以上都成为所有人不得不面对的问题。在中国文化中，学习被认为是至关重要的事情。儿童成长过程中，父母及老师往往将学习作为最重要的任务。但在以往的研究中，较多将华人的学习与儒家文化联系在一起，主要阐述学生的道德修养与学习间的关系。几乎没有文章对道家的学习观进行探讨。而在中国历史上，道家文化盛行时期，正是文学、医学、科学等各式各样领域创造力最高的时期，不少著名作品产

生于此。并且道家文化也被认为是和儒家文化相互补充的文化，所谓“进则儒，退则道”，凡儒家没有解答的问题，道家文化中一般可找到相应文化解药（陆玉林，彭永捷，2019）。由此可知，对道家学习观进行研究，可对中国文化中学习的内涵、功能、意义做进一步的探讨。一方面作为对儒家学习观的补充，另一方面加深对自身文化学习观的了解，最后还可促进文化交流，呈现出中国文化的多元学习观特征。

## 2 研究思路：从哲学到心理学概念的建构

本研究将从道家文化的视角，对学习观的核心内容

作者简介：钟滢，湖北商贸学院教育学院讲师，研究方向：文化心理学、教育与发展心理学。

文章引用：钟滢. (2025). 道家学习观之“有限与无为”——心理学概念初探. *中国心理学前沿*, 7(8), 991-995.

<https://doi.org/10.35534/pc.0708160>

进行哲学层面的反思。透过与西方文化背景下高关联的心理学概念，做文化差异之含义对比，建构道家学习观的哲学内容，从而将以上道家学习观之哲学内容转化为心理学概念。

### 3 道家学习观：文化差异下的心理学概念初探

学习观是指个体对待学习的信念，其影响人们如何看待学习以及在日常生活中具体的学习行为。在中国历史上，儒家和道家文化的社会影响最为深远，距今均有两千多年历史。儒家追求“修身齐家治国平天下”，往往被认为是“入世”的哲学（黄光国，2009）；道家则注重“知足者常乐也”，常常被认为是“出世”的人生哲学（陆玉林，彭永捷，2019）。在儒家文化的熏陶下，人们信仰“万般皆下品，惟有读书高”，透过科举考试可以获得从下往上的阶级流动，从而实现自身的抱负（黄光国，2009）。道家思想则对于学习有完全不同的看法，例如庄子就说：“吾生有涯，而知无涯。以有涯随无涯，殆已。”（傅佩荣，2018）。其清晰指明生命的有限性和知识的无限性这两个真相的共存。同时道家强调“道常无为而无不为”，其中“无为”具体是指不妄为、不多为、有所不为（韩鹏杰，2019）。放在学习观上，则与庄子所说有异曲同工之妙、相辅相成之处。当儒家文化不断强调“学而时习之，不亦乐乎”等信念，将学习放在极其重要的位置，认为爱学习属于学生的美德时，道家文化却从“有限与无为”另外一个视角来看待学习，从而解决了儒家视角未考虑到的问题。

#### 3.1 “有限”的含义

首先，对于道家学习观中“有限”的含义及其功能，可从以下几个层面来理解。

##### 3.1.1 存在性意义层面

人如何看待自身的生死一直是存在哲学讨论的核心议题。基于动力心理学派的视角来看，弗洛伊德在晚年时提出：生命有限也就是死亡焦虑是人从事一切事物的动力（厄内斯特·琼斯，2018）。而霍妮则认为：人们在现代社会匆忙的脚步和外界评价中，迷失了真实的自己，从而产生了挥之不去的生命有限性的焦虑感，由此生命演变成了为抵抗焦虑而活的一场悲剧，而非面对真实自我、勇敢地追求自在的生活（卡伦·霍妮，2021）。从以上观点可以看出，动力心理学派认为，生命有限这个真相似乎会给人带来深层次的存在性焦虑感，是人人需要面对的议题。涂阳军2014年透过对老年人启动研究发现，道家思想可以减轻老年人的死亡焦虑（涂阳军，郭永玉，2014）。杨德森和张亚林于2002年发现在道家哲学思想的引导下，可以达到治愈个体焦虑症的效果（张亚林等，2000）。但在道家文化中，

庄子所说的“吾生有涯”，虽理智地指出了每个人生命的有限性，却并不是从应对死亡焦虑的角度来进行阐述的，而是从一种超然豁达的内在超越性态度来看待人生，从而对人生的意义有更深的领悟。那庄子是以何种态度面对人生时间的有限性的呢？《庄子》记载：当庄子的太太去世时，慧子前去探访，却发现庄子在击盆鸣歌，毫无悲伤之意。庄子解释道：“太太的离世是一种自然行为，就如同春夏秋冬换季一样，属于人生常态，应为太太感到高兴，而非悲伤。”并且《庄子》中还记载，当庄子和学生说到死亡的事情时，学生认为应将老师厚葬以示尊重，而庄子则觉得把自己的尸首扔在山林之中，任鸟兽吞噬即可，人的肉体死亡还可化作万物生长的养分，属于大自然万物之间的相互转化（傅佩荣，2018）。从以上两处可以看出，庄子对待亲人和自己的死亡都是极为豁达的态度，认为人属于天地万物中的一员，生死是生命运行规律之一，不必太过在意。纵观中国历史，有不少学者、诗人、政客登高而望远，面对大自然的壮丽风景而感慨“人生有限”，超越自身的悲欢离合，以一种随性自在的状态融入世界万物之中（陆玉林，彭永捷，2019）。道家文化中似乎有一种文化基因，让人可以以一种豁达的态度面对“生命有限”这个议题，从而在尊重时间有限的情况下，理智地面对无限的知识。

##### 3.1.2 人生价值层面

2003年，柯勒特（Keltner）等学者提出敬畏感（Awe）这个概念，是指个体在面对广阔、宏大和超越我们认知的人事物时体会到惊奇、崇敬等复合情绪体验（Keltner D & Haidt J, 2003）。黄秋珊于2018年研究发现当面对壮阔的大自然景物，个体会体验到自身的渺小感，并且道德感增强、利他行为增加（黄秋珊，2018）。但透过中国古代诗词歌赋等文学作品及绘画作品可知，不少文人、艺术家、学者在壮丽的大自然中体会到的是视野开阔、内心变得平静而舒缓、对人生的起起伏伏更加接纳的状态。中国历史上更有不少身处困境的患难者，在大自然中获得灵感，从而创造性地解决了当下的问题。同时在这个过程中，也对人生价值有了更深层面的领悟和理解。吕坤维认为道家认知具有无限的包容性，可同时融合即便存在矛盾的万事万物，让人从壮阔的大自然中领悟到人生智慧，打破个人狭小的视角，超越人与自然、人与生物、人与人的圈内圈外之分，意识到大自然的珍贵，具有博爱和利他精神，同时导致自身创造力的产生（吕坤维，2019）。从这个角度来讲，道家所说的“有限”并非如敬畏感中体会到的渺小，而是打破了社会阶层区别、人与自然的区别之隔阂，形成一种对世间万事万物平等，所有人人与人之间的平等的领悟。当人在人生意义上具有这个层面的理解时，则能打破认知上的固化思维，放下束缚与忧思忧虑，将自身融入于宇宙及大自然之中，超越过往的视

角,实现自我的升华。

### 3.1.3 思维方式层面

彭凯平学者发现相较于中国人的思维模式而言,美国人在思考问题时呈现出直线型分析式思维特征(理查德·尼斯贝特,2017)。津巴多(Zimbardo)等研究者于2014年发明了时间观治疗法,将时间观分为消极/积极过去时间观、消极/积极现在时间观、消极/积极未来时间观六种,其核心观点是有创伤经历的患者较容易陷入对过去恶性体验的回忆之中,不良记忆再三闪回,从而很难面对当下的生活,良好处理现实事物。这类患者若能将视角从过去的消极回忆转移到对现在及未来的积极关注,则能获得良好的心理康复,过上自主且高控制感的生活(津巴多等,2014)。从津巴多的视角来看,时间观是一种哲学观念,同时具有疗愈性的功能。如上时间观将人的一生作为横轴,应对方式作为纵轴,将不同时间段组合在一起,从功能学的角度来对待时间。如此思考时间的视角具有个人主义特征,同时具有线性分析式思考方式的特征。但庄子所说的“有限”,不仅是指个人生命有限,更是参透了人生的本真,参照了无数万事万物的发展变化规律,既是将人放在历史的长河中看,也是将人放在宇宙万物之中看,从而得到“有限”这个感悟。并且从庄子感知鱼之乐而乐,可知道家信仰者的思考方式并非逻辑性推理式,即并非线性分析式思考,同时也并不是从功能学的角度来看待时间的用途。《道德经》中的“一生二,二生三,三生万物”及“故有无相生,难易相成,长短相较,高下相倾,音声相和,前后相随”,还有“道可道,非常道:名可名,非常名。无,名天地之始;有,名万物之母”(韩鹏杰,2019),是从辩证法的视角来看待万事万物,包括时间。人的生命若和某些活不过冬天的植物及动物相比,则算是长寿了;若和宇宙形成的时间相比,则宛如一瞬。如何对待自己的时间则成了一门学问。当庄子感慨“吾生有涯,而知无涯”时,是将人生命的有限性与知识的无限性两个因素放在同一个场域中考虑,而“以有涯随无涯,殆已”则用一种相对性的视角,清晰明了地直面了人的生命在浩瀚知识海洋中的有限性。

综上所述,道家所说的“有限”具有如下三个特质,如表1所示,从存在性意义上来说,人的生死是大自然运行的规律之一,可用豁达随性的态度面对死亡;从人生价值层面来说,人是宇宙万物中的一员,人与万物皆众生平等、毫无分别;从思考方式层面上说,道家认知属于辩证法思维,会将完全不同、甚至相反的事物放在同一个场域下思考,由此从正反两面意识到时间限度的含义。所以庄子所说的“吾生有涯,而知无涯。以有涯随无涯,殆已”可让人用一种平和的心态、超越生死的视角、从正反两面同时看到人生时间的有限性后,以一种真诚随性的心态面对无穷无尽的知识。

表1 道家学习观“有限”的含义

Table 1 The meaning of "limitation" in the Taoist view of learning

道家之“有限”			
三个层面	存在性意义	人生价值	思考方式
内涵	生死乃自然规律	万物平等且无分别	从正反两面看到人生有限

### 3.2 “无为”的含义

“无为”是道家区别于其他诸子百家的重要思想,被认为是道家最重要的观点之一。而“有”与“无”的相对性、共存性则在“无,名天地之始;有,名万物之母。故常无,欲以观其妙;常有,欲以观其微”中展现得清晰明了(韩鹏杰,2019)。当我们对道家学习观中的“有限”做了相应讨论之后,顺应道家辩证性思维方式,则可知“无为”是道家学习观另一个重要内容。本文将从如下三个层面来对道家学习观“无为”进行分析。

#### 3.2.1 存在性意义层面

光从字面上理解,容易将“无为”的含义误认为无动于衷、无所作为地面对自己的人生,将学习看作完全不重要的事情,类似今天较为流行的“躺平”之含义。但道家所说的“无为”之实质是在对人性深刻理解上所提出的,其中重要含义之一是指“有思考性、有方法性、有选择性地为”,这种“为”建立在个人对自身状况的思考及学习状态的领悟之上。柯若思(Kross)等学者将自我反省分为自我远离和自我沉浸(Self-immersed)两种视角,其中自我沉浸会让人陷入负面情绪无法自拔。而自我远离(Self-distancing)则可以让人从旁观者的角度来观察自身,将自己当作客体来审视(Kross et al., 2012)。其功能除去能缓解消极情绪之外(Kross et al., 2012),还可帮助人更理智地做出合理的决策(Kross E & Grossmann I, 2012)。但此理论并非放之四海而皆准。如果是从人的灵魂从肉体分离视角对自身进行审视,则可认为自我远离的思想根源产生于宗教思想。相对而言,自我反省在中国文化中占有重要的位置,例如“一日三省吾身”就强调人们对自身举止言行进行深刻反思,有助于日后更好地处世为人。对于中国人来说,自我远离和自我沉浸并没有那么严密的界限。整体而言,反省更多是为了自我超越,从浩瀚宇宙的万事万物、壮美大自然中均可有所收获,从而达到一种“随心所欲而不逾矩”的自在学习状态。

#### 3.2.2 人生价值层面

相对于儒家文化强调“入世”而言,道家思想是讲究“出世”的哲学,由此可能会让人从字面意思上误以为“无为”是指“毫无追求、不问世事,逃避现实生活,学习的内容与现实严重脱钩,沉浸在个人世界之

中”的意思。但这其实是对道家巨大的误解。实质道家中的“无为”有“不盲从地为、独立自主地为”等方面的含义（韩鹏杰，2019）。由“上善若水，水善利万物而不争；处众人之所恶，故几于道，居善地；心善渊；与善仁；言善信；正善治；事善能；动善时。夫唯不争，故无尤”（韩鹏杰，2019），可看出，即便处于不良处境，道家依然可使用灵活的方式与环境及他人良好相处，从而形成一种无冲突式、无竞争式的“自我价值追求”。迪瑞克（Dweck）等学者于1988年提出内隐心态理论，认为个体的学习受到内在信念的影响，其将信念具体分为智力实体观和智力增进观。持智力实体观的人认为智力是不会变化的；而智力增进观的人则认为智力在人生的一生中是可变的，同时肯定努力的价值，相信通过自身的努力可以改变智力水平（Dweck C S & Leggett E L, 1998）。在此理论中，智力水平的高低，也就是学习的结果是归因的核心。但从道家的视角来看，似乎过程才是学习的核心。例如：《庄子》中“庖丁解牛”就详细地对厨师娴熟实施刀工的过程进行了精湛的描述，“呆若木鸡”中也惟妙惟肖地描绘了一只鸡是如何被训练出具有深藏不露的功夫，另有其他能工巧匠对于精巧技艺难靠教学传递，而需自身不断练习体悟的故事描绘等（傅佩荣，2018）。由以上叙述，我们可知道家对于个人成就的看法，不仅尊重个体独特性，同时也站在过程论而非结果论的视角。

### 3.2.3 思维方式层面

基于思考方式视角，“无为”听表面含义容易误认为是“在思绪杂乱无章时，暂时将一切停止，什么都不做，什么都不想”的意思。而吕坤维学者则认为道家认知的特点是：道家思想透过对元认知进行工作来影响人的思考过程，对忧思忧虑的相关认知活动进行瓦解，避免了过度僵化且重复性的反思行为，能够从超越性视角洞察自身的状态，从而既能避免受到旧式思考方式的影响，也能及时对自身状态做出灵活性调整（吕坤维，2019）。基于以上两种视角可知，“无为”涉及自身学习状态监控及调整方面的内容。但以上见解将个体的学习状态进行了严格的好坏区分，似乎并未考虑到道家辩证性思维的特点。《庄子》中提到的大树故事传达了“无用之用之为大用”的价值观（傅佩荣，2018）。由此可知，道家辩证性认知模式具有如下思维方式之特点：让个体可同时感受到自身不同的学习状态，从一种接纳而非排斥的视角来看待各式各样状态下的自己，并相互转化和汲取能量，在原有基础上提升对自身学习状态的领悟，从而达到一种自我超越。

综上所述，如表2所示，道家学习观之“无为”有如下三层含义。第一，存在性意义层面，对问题进行反思后实现自我超越；第二，人生价值层面，尊重个体独特性，重视过程而非结果式的学习；第三，认知方式层面，从自身各种状态的觉察和接纳中，更深刻地领悟人生

的意义。

表2 道家学习观“无为”的含义

Table 2 The meaning of "Non-action" in the Taoist view of learning

道家之“无为”			
三个层面	存在性意义	人生价值	思考方式
内涵	反思后实现自我超越	重视个体独特性，重视过程而非结果式学习	对自身全然的接纳及觉察，更深刻地领悟人生意义

## 4 未来研究展望

本研究透过将现有西方心理学概念与中国道家哲学相对比、整合的方式，从存在性意义、人生价值、思考方式三个层面对道家学习观之“有限”和“无为”的哲学内涵做了相应诠释。采纳黄光国、陈舜文等学者提出的从哲学反思到心理学概念建构的文化心理学研究方式，对道家学习观的心理学概念进行初探（黄光国，2009；陈舜文，2022）。未来可根据现有心理学内涵梳理道家学习观之操作定义，制定相应量表，针对不同年龄段的学生进行一系列实证研究。

## 参考文献

[1] 陆玉林, 彭永捷. (2019). *中国道家*. 中国人民大学出版社.  
 [2] 黄光国. (2009). *儒家关系主义: 哲学反思、理论建构与实证研究*. 心理出版社.  
 [3] 傅佩荣. (2023). *傅佩荣讲道德经: 老子思想的现代意义*. 东方出版社.  
 [4] 傅佩荣. (2018). *逍遥之乐: 傅佩荣谈庄子*. 东方出版社.  
 [5] 韩鹏杰. (2019). *道德经说什么*. 江西人民出版社.  
 [6] 厄内斯特·琼斯. (2018). *弗洛伊德传* (张洪量 译). 中央编译出版社.  
 [7] 卡伦·霍妮. (2021). *我们时代的神经症人格* (彭世彦 译). 上海文化出版社.  
 [8] 涂阳军, 郭永玉. (2014). 道家人格在对抗死亡焦虑中的作用. *心理与行为研究*, 12 (1), 115-123.  
 [9] 张亚林, 杨德森, 肖泽萍, 等. (2000). 中国道家认知疗法治疗焦虑障碍. *中国心理卫生杂志*, 14 (1), 62-63.  
 [10] Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17(2), 297-314.  
 [11] 黄秋珊. (2018). *敬畏情绪对道德行为的影响及其心理机制探究* (硕士学位论文). 浙江大学.  
 [12] 吕坤维. (2019). *中国人的情感: 文化心理学阐释* (谢中堯 译). 北京师范大学出版社.  
 [13] 理查德·尼斯贝特. (2017). *思维版图* (李秀霞 译). 中信出版集团.  
 [14] 菲利普·津巴多, 理查德·索德, 罗斯玛丽·索德.

- (2014). *让时间治愈一切* (赵宗金 译). 机械工业出版社.
- [15] Kross, E., Gard, D., Deldin, P., Clifton, J., & Ayduk, O. (2012). “Asking why” from a distance: Its cognitive and emotional consequences for people with major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 121*(3), 559–569.
- [16] Kross, E., & Grossmann, I. (2012). Boosting wisdom: Distance from the self enhances wise reasoning, attitudes, and behavior. *Journal of Experimental Psychology: General, 141*(1), 43–48.
- [17] Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1998). A social–cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, (95)*, 256–273.
- [18] 陈舜文. (2022). 本土心理学的研究理路. *本土咨询心理学学刊, 13*(2), 41–46.

## The Taoist View on Learning: “Limitation and Non-action” —A Preliminary Exploration of Psychological Concepts

Zhong Ying

*School of Education, Hubei Business College, Wuhan*

**Abstract:** This study adopts a research approach of comparing cultural differences with corresponding Western psychological concepts, and then through the form of reflection based on Taoist philosophy, concludes that “non-action and limitation” are the core beliefs of the Taoist view of learning. Among them, the concept of “finite” in Taoist learning encompasses the following three levels of meaning: (1) From the perspective of existential significance, life and death are natural laws; (2) From the perspective of life values, all things are equal and without distinction. (3) From the perspective of thinking patterns, view the limitations of life from both positive and negative aspects. The concept of “non-action” in Taoist learning encompasses the following three levels of meaning: (1) From the perspective of existential significance, achieving self-transcendence after reflection; (2) From the perspective of life value, emphasize individual uniqueness and focus on process rather than result-based learning; (3) From the perspective of thinking patterns, complete acceptance and awareness of oneself, and a deeper understanding of the meaning of life. Future research can conduct operational definition studies based on the current psychological concepts of Taoist learning, develop corresponding scales, and carry out a series of empirical studies on students at different stages.

**Key words:** The Taoist view of learning; Limitation; Non-action; Psychological concept