

Psychological
Distress
of
College Students



大学生 心理痛苦研究

武永江◎著



人民交通出版社股份有限公司
China Communications Press Co., Ltd.

Psychological
Distress
of
College Students



大学生 心理痛苦研究

武永江◎著



人民交通出版社股份有限公司
China Communications Press Co., Ltd.

内 容 提 要

本书在马克思主义理论指导下,从哲学视阈深化了对大学生心理痛苦的本质、来源和成因的认识,同时结合心理学的分析和语言学路径,进行多学科、多视域的研究,拓展了理论研究的视野,形成了大学生心理痛苦的治疗方法、治疗话语模式、治疗策略以及治疗效果评判标准等方面的理论成果,从而丰富了心理痛苦的理论研究。

本书坚持理论与实证相结合的视角,进行了大量的实践探索与总结,选取了典型案例,进行剖析,使理论的提升建立在坚实的实践基础之上,做到了言之有物,言之有据。

本书可供从事大学生心理健康教育与心理咨询人员、思想政治教育工作者参考,也可供在校大学生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理痛苦研究 / 武永江著. — 北京:人民
交通出版社股份有限公司, 2015.11

ISBN 978-7-114-12582-9

I. ①大… II. ①武… III. ①大学生—心理卫生—健
康教育—研究 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第257578号

书 名: 大学生心理痛苦研究

著 作 者: 武永江

责任编辑: 刘永超 郑蕉林

出版发行: 人民交通出版社股份有限公司

地 址: (100011)北京市朝阳区安定门外外馆斜街3号

网 址: <http://www.ccpres.com.cn>

销售电话: (010) 59757973

总 经 销: 人民交通出版社股份有限公司发行部

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司

开 本: 720×960 1/16

印 张: 17.25

字 数: 276千

版 次: 2015年11月 第1版

印 次: 2015年11月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-114-12582-9

定 价: 39.00元

(有印刷、装订质量问题的图书由本公司负责调换)

本书是西安市社科规划基金项目（11X091）研究成果。

本书出版获得长安大学与人民交通出版社精品教材建设及专著出版基金资助。

广义的思想政治教育是包含了思想教育、政治教育、道德教育、心理健康教育等在内的社会实践活动,具有意识形态性功能和非意识形态性功能。非意识形态性功能,是指它的非阶级性的一面,如心理健康教育、科学素质教育、生态文明教育等^①。心理健康教育是现代思想政治教育的重要内容。党的十八大报告也提出“加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”这一指导思想。现代大学生遭遇的某种“物化”或“异化”,使其深切地感受到“精神家园”的失落、无根意识的增强、信仰的缺失和意义的失落,超越这种存在主义的焦虑,对现代大学生所面临的这种时代性的意义危机做出全面的反应、批判的反思、规范性的矫正和理想性的引导,是哲学在当代的创造性使命,治疗是哲学的一个重要功能。关注学生的痛苦、塑造学生健康的心理、优化学生的个性品质已成为教育界乃至整个社会倍加关注的问题。本书共分十二章,具体内容如下:

第一章,绪论。主要论述本书研究的缘由及意义,研究现状的述评,研究的方法,创新之处及存在的不足。

第二章,大学生心理痛苦概述。本章主要研究心理痛苦的含义、心理痛苦教育的误区和心理痛苦的生活意义。研究认为,“心理痛苦”是一个内涵复杂的概念,需要进行多维的解读。基于人的体验,认为心理痛苦是一种悲伤的情绪体验;基于作用的效果,认为心理痛苦是一种力量,这种力量包括善和恶两个方面,一方面,它反映了使人受其摆布的恶和毁灭力,另一方面,它也反映出拯救人的善和活力;基于认识论的理解,认为心理痛苦促进人的认识更加深邃,但认识的方向不确定,最后导致的结果也不同;基于表现的形式,认为心理痛苦是人在外界事件影响下的一种内在精神活动,每个人感知的程度有差异。

第三章至第七章,大学生心理痛苦理论研究。治疗并不是要消灭心理痛苦,也不是要

^① 骆郁廷. 思想政治教育原理与方法 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2010: 28.



完全接受心理痛苦,而是提供一种认识、理解、分析和应对痛苦的思维、理念、途径和方法,即提供一种哲学智慧,使痛苦可以被了解,被接受,然后被释放,最终使大学生战胜痛苦,成为不被痛苦压垮的人。本部分研究内容和观点涉及以下六个方面:第一,心理痛苦的来源。调查研究发现,心理痛苦主要来源于抽象的思虑、怨恨、爱的冲突、信念体系的冲突、不好的性格、失去无法代替的东西、缺乏改变的力量、对权力的嗜好、良心的谴责、学习的异化、孤独、绝望,等等。第二,心理痛苦治疗的核心是思想观念的治疗。心理痛苦治疗的关键是基于认识论的治疗,思想贯穿于人的一生,时刻影响着人。思想观念治疗的本质是使大学生学会正确的认识和判断,赋予生活以积极的目的和意义,这需要对导致痛苦的信念、价值观以及思维假定进行考察和替换。第三,治疗的思想方法主要有加法治疗、减法治疗和辩证治疗三种。中外哲学治疗的思想方法基本一致,异曲同工。治疗是一个学习的过程,大学生学到了关于他自己的新的方面,新的和别人交往的方法,新的行为方式,采用的基本思想方法有加法治疗、减法治疗和辩证治疗。第四,治疗的核心策略是反思。当代大学生生活的困境迫切需要辩证的智慧,从根本上说就是反思的智慧,是基于生命活动和基于生活体验的反思。第五,治疗的核心路径是话语治疗。通过求助于语言这种资源,获得一种治疗困惑的路径方法,即对话和思想交流本身才是真正的哲学治疗,它是一种劝说,需要某种劝说的技巧和方法,具有特定的话语模式,而使用不同的语言体系,就会有不同的思维方式,进而就会有不同的观察世界和解释世界的视角。第六,治疗的效果评判依据主要是个体内在的感知。从感悟痛苦的幸福、生活方式的改变、认知视角的改变、责任感的获取、生命意义的建构和创造性勇气的生成等方面进行评判。

第八章至第十二章,大学生心理痛苦专题研究。哲学家冯友兰曾提出学哲学有以下功能:可以养成清楚的思想;可以养成怀疑的精神;可以养成容忍的态度;可以养成广大的眼界。为什么随着文明的发展人所承受的痛苦和不幸在广度和深度上也在不断增长?痛苦固然不受人欢迎,但从痛苦中人们又能学到些什么?本部分借鉴哲学智慧来分析大学生所遭遇的痛苦事件。研究选取了大学生常遭遇的无聊、孤独、失恋、嫉妒、享乐等五类典型事件与案例,进行专题研究,剖析其痛苦的表现、成因以及应对的策略,并对典型案例进行了分析。

武永江

2015年5月

第一章 绪论 / 1

第一节 研究的缘由及意义 / 3

第二节 研究现状 / 5

第三节 研究方法与特色 / 10

第二章 大学生心理痛苦概述 / 13

第一节 心理痛苦的基本含义 / 15

第二节 心理痛苦的教育误区 / 21

第三节 心理痛苦的生活意义 / 26

第三章 大学生心理痛苦的来源 / 41

第一节 抽象的思虑 / 45

第二节 各种形式的怨恨 / 47

第三节 爱的冲突 / 49

第四节 信念体系的冲突 / 50

第五节 不好的性格 / 51

第六节 失去无法替代的东西 / 53

第七节 缺乏改变的力量 / 54

第八节 对权力的嗜好 / 56

第九节 对立的状态 / 57

第十节 良心的谴责 / 59

第十一节 学习的异化 / 60

第十二节 生活的孤独 / 62

第十三节 生活的绝望 / 63

第四章 治疗心理痛苦的思想方法 / 65

第一节 治疗观 / 68

第二节 治疗的思维方法 / 75

第五章 治疗心理痛苦的策略 / 81

第一节 端正人生态度 / 85

第二节 厘清幸福的标准 / 86

第三节 重心放在自身 / 88

第四节 轻视和冷淡的态度 / 92

第五节 用爱来同情他人 / 93

第六节 生活过程理想化 / 96

第七节 理解恩惠的本质 / 98

第八节 构建真正的关系 / 99

第九节 理解痛苦的生存辩证法 / 101

第六章 治疗心理痛苦的话语路径 / 103

第一节 语言的治疗 / 105

第二节 语言的力量 / 113

第三节 健康型谈话 / 120

第七章 治疗心理痛苦的效果评判标准 / 127

第一节 感悟痛苦的幸福 / 129

第二节 改变生活的方式 / 132

第三节 变化认知的姿势 / 134

第四节 感知责任的力量 / 137

第五节 获取生命的意义 / 138

第六节 建构创造的勇气 / 144

第八章 大学生的无聊 / 149

第一节 无聊的含义 / 153

第二节 无聊的表现 / 155

第三节 无聊的成因 / 158

第四节 治疗的对策 / 162

第五节 典型案例分析 / 168

第九章 大学生的孤独 / 171

- 第一节 孤独的本质 / 173
- 第二节 孤独的成因 / 175
- 第三节 治疗的策略 / 178
- 第四节 典型案例分析 / 182

第十章 大学生的失恋 / 187

- 第一节 爱情的美学含义 / 189
- 第二节 爱情与审美的逻辑关系 / 190
- 第三节 心理痛苦的成因 / 193
- 第四节 恋爱美学素养 / 197
- 第五节 恋爱美学素养构建的路径 / 200
- 第六节 典型案例分析 / 204

第十一章 大学生的嫉妒 / 207

- 第一节 嫉妒的含义 / 209
- 第二节 嫉妒的痛苦 / 211
- 第三节 嫉妒的成因 / 212
- 第四节 嫉妒的治疗 / 215
- 第五节 典型案例分析 / 218

第十二章 大学生的享乐 / 221

第一节 享乐的表现 / 223

第二节 享乐之善 / 231

第三节 享乐之恶 / 234

第四节 对待享乐的策略 / 237

第五节 典型案例分析 / 243

结束语 / 249

参考文献 / 255

后记 / 263

第一章

绪 论





大学生是十分宝贵的人才资源，是民族的希望，是祖国的未来，但也不同程度地存在心理素质欠佳等问题。当前大学生思想政治教育工作还不能完全适应新形势和新情况的发展需要，存在不少薄弱环节。

· 第一节 ·

研究的缘由及意义

一、研究的缘由

党的十八大报告提出“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。现实生活中的大学生并不都是一帆风顺，近年来，由于心理疾患或心理素质差而导致的大学生退学、休学、他杀和自杀现象屡见不鲜。关注大学生心理痛苦、塑造大学生健康心理、优化大学生个性品质已成为心理学界、教育界乃至整个社会倍加关注的问题。

目前，一些大学生由于各种身心矛盾经常体验到绝望、痛苦、悲伤、悔恨、激愤等负性情绪，造成身心疲惫，进而产生自杀和他杀等极端行为。而当前针对大学生的心理问题，主要是通过专业化的学校心理咨询中心和学院（系）的辅导员老师来解决，队伍数量也有限，并且主要依托心理学（心理咨询）的理论。但是，心理咨询技术还不能解决全部学生的心理痛苦，还需要进一步加强和改进心理健康教育，拓展到其他学科领域视角。

目前研究大学生心理健康教育方面的论文、著作比较多，而研究大学生心理痛苦的学术论文大概十余篇，还没有著作。主要是从心理学视阈和文学视阈进行研究，研究成果非常少，缺少从哲学视阈对大学生心理痛苦的研究。哲学是“对认识的认识”、“对思想的思想”，也就是思想以自身为对象的“反思”。反思是思想以自身为对象反过来而思之。反思的对象就是思想。本研究从哲学视阈探索大学生心理痛苦，在实际工作中，心理咨询常常借用各种哲学思想，



而且“哲学治疗”是哲学的一个古老传统，例如伊壁鸠鲁的“心灵治疗”、斯多亚主义的“生活艺术”以及古希腊哲学家苏格拉底的“思想助产术”，等等。对于一些心理问题，仅仅依靠心理调整是不够的，还必须要有生活观念以及思想方式的开导和转换，即认识论上的提升。哲学应该以思想咨询和生活顾问的姿态介入到普通人的日常生活中间，例如帮助一个学习无意义的大学生从迷茫中解脱出来，等等。本研究能够扩展解决问题的视角和途径，满足大学生全面发展的需要。

二、研究的意义

当前一些研究者针对人们遭遇的心理痛苦进行的研究，主要是从心理学视阈和文学视阈进行的，但也只是初步的探索，还没有深入的研究，而且还没有针对大学生的心理痛苦进行研究，更缺少从哲学视阈进行的研究。本研究从哲学视阈研究心理痛苦的含义、心理痛苦的来源，以及如何对待心理痛苦，深化了对心理痛苦的本质、来源和成因的认识，形成了心理痛苦的治疗方法、治疗话语路径、治疗策略以及治疗效果评判标准等方面的理论成果，从而丰富了心理痛苦的理论研究，将为相关部门开展心理痛苦研究提供理论参考。

事实上，一些大学生很关注自己的未来，并把大学教育视作自己在社会中向上升迁的阶梯，他们的学习生活受到功利目标的影响。许多大学生是独生子女，具有强烈的孤独感，感情也很脆弱，在集体生活中处理不好同学关系。另外，高校的贫困生也较多，尤其是西部地区，这些学生往往会出现自卑的心理或者爱面子心理，因此经不起失败和挫折。一些大学生因各种原因而引发的各种心理、行为问题日渐增多。这些问题轻则影响大学生的学习和生活，重则导致心理疾病甚至自杀和他杀等恶性事件，给大学生本人、学校、家庭和社会带来了严重的危害，引起社会各界的关注。思想政治教育本质上就是培养人、塑造人、完善人、发展人的教育活动，是一门人文色彩十分浓厚的学科，具有广泛而深厚的人文关怀内涵。对大学生心理健康教育工作进行反思，并探索出一种治疗大学生心理痛苦的哲学模式，能为切实加强和提升大学生思想政治教育的有效性、实施思想政治工作的人文关怀和心理疏导提供方法借鉴。



现代大学生遭遇的某种“物化”或“异化”,使其愈益深切地感受到“精神家园”的失落、无根意识的增强、信仰的缺失和意义的失落,“超越这种‘存在主义的焦虑’,对时代性的‘意义危机’做出全面的反应、批判的反思、规范性的矫正和理想性的引导,这是哲学在当代的创造性的使命。”^① 哲学是一种爱智的智慧,批判的智慧,反思的智慧,创新的智慧,它蕴含着丰富的内容,能够指导大学生的生活更加积极向上,抛弃不良的生活习惯。另外,从哲学层面讲,思想政治教育的目的本质是与全面提升人性的层次、建设人本身、探问人的存在价值和追求人生终极意义密切相关的,思想政治教育肩负着关注人自身发展、解读人生价值意义、促进人的全面发展的终极使命。

要普及哲学智慧,发挥哲学的育人作用,这需要鼓励广大哲学教师深入学生实际生活,将哲学智慧大众化,在课堂教学中让学生将其内化。另外,从事大学生思想政治教育工作的教育者,也要具备哲学素养,将哲学智慧应用于日常的思想政治教育中,解决大学生发展中遭遇的痛苦。哲学教师和思想政治教育工作者共同引导大学生树立科学的世界观、人生观和价值观,这是高校思想政治教育整体工作的一个重要环节。因此,本书的研究,能够为发挥哲学的育人功能提供实践指导;对大学生的生存状况进行研究,并探索出一种哲学教育模式,为促进大学生健康发展提供教育保障。

· 第二节 ·

研究现状

一、国外研究现状

(1) 哲学治疗研究。哲学具有“治疗”的功能,不仅可以用于治疗国家和社会的疾病,也可以用来治疗个人的人生困惑。例如,尼采认为哲学是文化医生,

① 孙正聿. 哲学修养十五讲 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2004: 318.



是健康向上的生命力的产物(何仁福, 2001)^①; 维特根斯坦以治疗比喻哲学, 认为哲学是对形而上学的治疗(周枫, 2000)^②; 晚期希腊哲学从认识论视角走向了使人心灵宁静的治疗哲学(元奎言, 2008)^③; 斯多亚主义哲学的伦理学本质表现为对人的疾病的诊断, 通过治疗提供一种新的生活方式(章雪富, 2009)^④; 塞涅卡提出了对发怒的哲学治疗(丁智琼, 2004)^⑤, 毛华萍(2007)对伊壁鸠鲁的“哲学治疗”进行了解析^⑥, 吴欲波(2007)翻译了塞涅卡的著作《哲学的治疗: 塞涅卡伦理文选之二》^⑦, 以及曹欢荣(2010)的专著《伊壁鸠鲁派灵魂治疗的“药”》^⑧。

在咨询业本来就十分发达的西方国家, “哲学咨询”^⑨异军突起, 形成了一个实践特征非常鲜明的应用哲学分支。从1981年出现“哲学咨询”这个名称以来, 经过多年的推广和实践, “哲学咨询”已经将其新颖的思想治疗方式逐渐地推向了社会。在欧美国家如德国、法国、英国、美国等, 不仅出现了专门的哲学治疗机构, 而且还成立了各式各样的哲学咨询学会。各种国际性的“哲学咨询”的研讨会、培训会以及相关出版物, 在数量上也有明显地增长。西方发达国家“哲学咨询”的迅速发展, 充分证明了思想服务的买方市场有着很大的开拓空间。在许多国家都出现了以“哲学咨询”为名的思想

① 何仁福. 从尼采的“治疗哲学”到罗蒂的“教化哲学”[J]. 西南民族学院学报(哲学社会科学版), 2001(10): 134-139.

② 周枫. 关于维特根斯坦的“哲学治疗”概念[J]. 宁波大学学报(人文社科版), 2000(2): 74-77.

③ 元奎言. 认识论和心灵的宁静[J]. 绍兴文理学院学报, 2008(3): 24-26.

④ 章雪富. 斯多亚主义的治疗性哲学和自我的观念[J]. 现代哲学, 2009(2): 85-91.

⑤ 丁智琼. 哲学是一个诊所——谈塞涅卡对发怒的哲学治疗法[J]. 西南交通大学学报, 2004(3): 33-35.

⑥ 毛华萍. 伊壁鸠鲁的“哲学治疗”解析[J]. 江南大学学报, 2007(2): 16-18.

⑦ [古罗马]塞涅卡. 哲学的治疗: 塞涅卡伦理文选之二[M]. 吴欲波, 译. 北京: 中国社会科学出版社, 2007.

⑧ 曹欢荣著. 伊壁鸠鲁派灵魂治疗的“药”[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2010.

⑨ 欧阳谦. 当代西方应用哲学的新发展——关于“哲学咨询”的思想治疗之道[A]. 全国“当代西方哲学的新进展”学术研讨会论文汇编[C], 2008: 329-338.