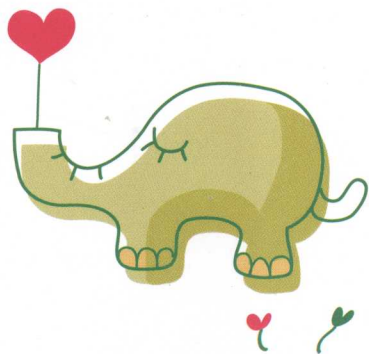


中山大学心理健康教育咨询中心 编

Spiritual Growth

A Gift for the Soul

心灵的成长 —— 关爱心灵的礼物



中山大学出版社

心灵的成长

——关爱心灵的礼物

Spiritual Growth—A Gift for the Soul

中山大学心理健康教育咨询中心 编

中山大学出版社

·广州·



版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的成长：关爱心灵的礼物/中山大学心理健康教育咨询
中心编. —广州：中山大学出版社，2008. 10

ISBN 978-7-306-03142-6

I. 心… II. 中… III. 心理卫生—健康教育 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 114566 号

出 版 人：叶侨健

策划编辑：王 润

责任编辑：王 润

封面设计：绵小米 曲 佳

版式设计：王 润

责任校对：黄黎繁 钟盛洋

责任技编：黄少伟

出版发行：中山大学出版社

电 话：编辑部 020-84111996, 84113349

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址：广州市新港西路 135 号

邮 编：510275 传 真：020-84036565

网 址：<http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者：佛山市南海印刷厂有限公司

规 格：880mm×1230mm 1/32 6.5 印张 155 千字

版次印次：2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数：1-15000 册 定 价：18.00 元

本书如发现因印装质量问题影响阅读，请与出版社发行部联系调换

引言：古典诗学与大学教育

刘小枫

编者按：2005年9月，中山大学心理健康教育咨询中心（以下简称“中心”）设立了“成长论坛”系列讲座，邀请国内外相关专家学者主持，在普及心理学的基本知识、介绍增进心理健康的途径、传授心理调适的方法的同时，注重传播人文精神，变知识的教育为智慧的教育，将心理健康教育从具体的知识层面上升到人文关怀的层面，关注学生内在精神的成长与完善。

2006年10月，“中心”邀请哲学系刘小枫教授主持“成长论坛”第38期，在中山大学小礼堂为广大学生作了题为“古典诗学与大学教育”的讲座，在讲座中刘小枫教授对当今整个教育处境的思考给了我们很大的触动。也就是从这次讲座开始，我们即着手策划编辑一本与“心灵的成长”有关的书，并作为“关爱心灵的礼物”送给每一位刚刚踏入大学校门的新生。今天，这本书终于付梓了，经刘小枫教授同意，我们把“古典诗学与大学教育”的讲座录音整理稿作为这本书的引言。

我们现在把学术或者高等教育分成三个大块：自然科学、人文科学、社会科学。我们可能会以为，这样的学科划分是天经地义的，其实这样的学科划分是在19世纪才开始慢慢出现的，换句话说，如此划分是近代形而上学知识论的结果——我们的大学教育建制就以此为基础。

在这里讲这些是什么意思呢？我想说的是，我们当明白自己所置身其中的处境——明白我们是在受什么样的知识教育、是在施行什么样的知识教育。

今天，我们从高中开始就得关注“专业”——文、理要分科，考大学时选择“专业”更让人伤脑筋。我国古代教育有所谓“六艺”，西方古代教育有所谓“七艺”，但“六艺”、“七艺”中的各艺不是“专业”，而是“科目”，统统要学，不能分而专治之。什么叫做专业？基于知识的分化和分工，所谓“专业”指一个非常细致的知识门类，不仅如此，它还与一个相应的职业行当对应——学什么专业就找什么工作，“专业不对口”叫做“浪费人才”或“浪费国家资源”。由此我们可以明白，所谓“专业”指具有实效或实利性的知识。

如果我们说，知识的分化或分工是现在才有的事情（因为知识积累得太多了，一个人学不过来），恐怕会言过其实。即便在古代，做鞋（鞋匠）当具备的知识与造船（船匠）当具备的知识显然不一样，也得分而学习之。因此值得问的是，什么样的知识才会出现分化或分工呢？严格来讲，只有实利性的知识需要分化或分工——“实”者“实用”也，“利”者“利益”也。

尽管非实利性知识的学科分化的原因不是实利性的，但我们的“专业”如今已经处在一个实利化的处境——市场之中。在这个处境中，无论谈论什么“专业”，都是在市场化的意义上来谈“专业”。我们现在的大学是一个市场，这不是比喻性说法。怎样讲呢？谁都可以看到，现在

的大学无不以市场为导向——市场需要什么“专业”的人才，我们的大学马上就要创办一个专业出来。一些名牌大学的历史系改名为“历史旅游学院”，中文系改名为“新闻与文化传播学院”，英语系改名为“商贸英语系”——这些发展显然都是为了适应市场需要。不想则已，想起来也确实觉得纳闷：谁在主导我们的大学如此“发展”？

面对大学这个市场，不仅学生进校前就面临市场就业的考虑，大学的发展要适应市场需要，甚至主导大学中的教和学的观念也是市场——教书和读书都是为了学子今后能够在市场上更好地出卖自己的知识。于是，我们不断听到这样的呼吁：教（或学）的知识必须实用，否则就没有价值。不仅如此，大学市场化也侵入到文、史、哲各学科的内在肌理。尼采的《查拉图斯特拉如是说》卷一里有一节的标题叫做《市场的苍蝇》，说的是在现代民主社会中，人文学科中的好些学问变成了市场上的苍蝇，哪里有腥味就跑去哪里。这里所谓的市场苍蝇指的是各式各样时髦的知识和流行的“主义”说——这就是“后现代主义”所表达出来的东西，后面有很多主义，什么后殖民主义、女性主义、后女权主义，诸如此类的“主义”此起彼伏、层出不穷，学生进校后马上受市场声誉和市场意见的（各种“主义”）熏陶。

大学为什么会成为这个样子？大学本来不是这个样子，不应该是这个样子啊！不少人焦急地如是说。我倒觉得：大学就是这个样子——确切点讲，现代的大学就是这个样子。倘若以为“大学市场化”是被现代化搞坏的，大学本来不是这个样子，我们首先就得有一个关于大学应该是个什么样子的观念，不然怎么比较？我们的大学过去（比如说上世纪

五六十年代)不管市场需求吗?的确如此,但这并非意味着我们的大学不是“实利取向”的,毋宁说,当时的体制为计划经济,因而大学的“实利取向”为计划经济性而已。

如果回过头来看看我们的大学形成的历史过程,就会发现大学现在的这个样子差不多就是大学本来要成为的那个样子。实际上,古代没有现代意义上的“大”学,如今的大学之为“大”,首先体现在人数上。在古时候,无论中国还是西方,读书人都很少。现在的大学动辄上万人。为什么以前读书人少?——这问题很不容易回答,但可以肯定是一个否定性的回答:绝非因为所谓“封建主义的蒙昧”所致。有人会说,大学扩招是近十年来的事情,以前并非如此。我想说,其实这并非真正的原因。如今的社会风气是逼着许多人上大学,根本原因在大学与现代化的原生性关系——现代的大学基于大众化的教育理念,换言之,教育的大众化是促使现代“大”学产生的第一个理念。现代的大学起初人数不多,是由于经济条件的限制,而非大学理念本身的限制。一旦经济条件许可,让所有人都能上大学,就是一个可求的理想目标——我们并没有想过,让所有人接受“哲学理性”的教育究竟意味着什么,没有想过一个在古希腊哲学中就已然出现的问题:美德可教吗?

现代大学产生的原因除了启蒙观念外,还有一个原因——想想为什么现代的大学是在19世纪突然如雨后春笋地生长起来?那个时候,民族国家争先恐后地形成。某种意义上来说,现代化就是一个政治共同体脱离自身传统的文明秩序,成为民族国家的过程,这个事件当然也支配了中国现代教育的走向,这就是:教育要为民族国家的崛起服务。可以

理解的是，任何一个传统的政治共同体若要成为现代的民族国家，都需要为自己民族的新生和国家的形成培养专才。所以，当有人说我们的大学现在败坏了，我说没有——毋宁说，我们的现代化进入了一个新的历史形态，大学因应了这一形态——什么形态？全面市场化、技术化的形态。倘若要质疑现在的大学，必然质疑现代化。

如果我们不跳出“现代”这个视野，找到一个参照物来看现代的大学，我们没有办法把自身的处境这个问题弄清楚。古代的和现代的教育根本差别在什么地方？根本性的差别不容易说清楚，明显的差别首先就是前面提到过的，在传统时代，读书人很少。第二个差别是，传统教育不是实利性的知识教育。柏拉图的《普罗塔戈拉》是一篇关于教育的古代经典文献，在这部作品中，苏格拉底给知识分了类型：一是实利性的——涉及实用和利益的知识；再就是涉及人的德性的知识，或者说关于道德的知识。这两种知识有什么差别呢？道德的知识不“实用”，俗话说，不能当饭吃。但道德的知识也不是那么的不“实用”，因为，所谓道德的知识是实践的知识——是关于人的行为自身的知识。如今的实利性知识在古代的学堂里是不讲的。为什么不讲？原因不仅仅是这类知识不需要成为一种理论，还有别的原因：实利—技术性的知识是人有一定年龄之后就不大会有兴趣再去学习的东西，因为这类知识并不关涉灵魂幸福的事情。

德性的知识并不提供一个人获得生计能力的知识（用今天的话来说是不“实用”的），而是懂得什么叫做“幸福生活”，从而成为自由的人。现代的大学，至少就我们目前所处的状况来看，恰恰是实利—技术

性的知识成了大学主要教授的知识——这不仅指学习这类知识的在校学生最多，而且，好些本来（传统上）是实践的（道德—政治）知识（如今的人文学科），也变成了实利—技术性知识。

不同的人对幸福的理解是不同的，甚至是有争议的。在《尼各马可伦理学》中，亚里士多德说道：“多数人把快乐等同于善或幸福，所以他们喜欢过享乐的生活，第二种是有德性的生活，第三种是沉思的生活。一般人显然是奴性的，他们宁愿过动物式的生活。不过他们也不是全无道理……”这段话在今天看来，我以为最值得注意的是最后一句。因为，当今的大学教育恰恰基于这种“多数人或一般人”的幸福观——所谓民主的时代。由此我们也许可以明白，为什么在古代读书人会很少——这不仅因为，学习实利—技术性的知识并不需要“书本”，而且因为，多数人并不欲求德性的（遑论沉思的）生活。联想到前面对现代大学形成的两个基本成因的分析，也许可以说，在现代民主时代，教育发生了根本性的转变：实利—技术性的知识这些在古代不进学堂的东西成了如今大学教育的主体，政治的（实践的）知识变成了普遍的理性知识，而沉思的生活则被要求取消。这样一来，少数人与多数人的区分就消失了——确切点说，少数人被要求与多数人看齐。

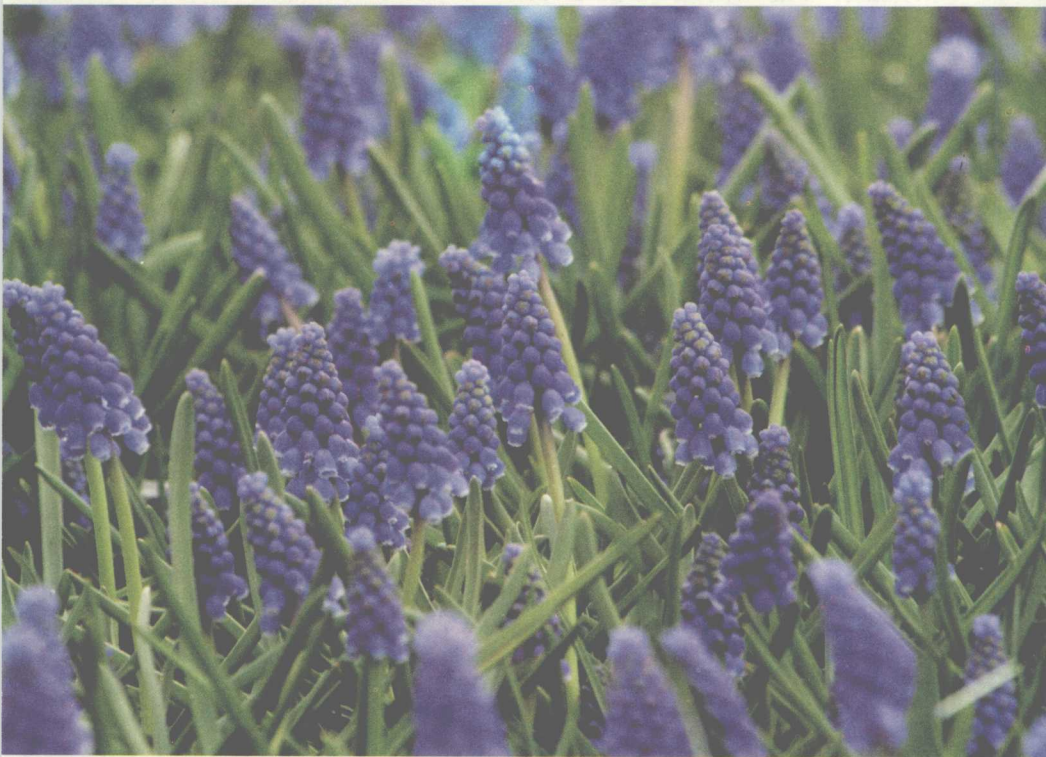
这样子讲，岂不是说，在古代多数人就没有受到道德—政治教育了吗？

当然不是的。在古代，多数人所受到的道德—政治教育可能比我们现代人还要多，只不过这些人所受的道德—政治教育的方式在古代并不

称为“教育”，而是称为“宗法”制度（在西方则是宗教制度）。在古代，法律与道德、宗教乃至习俗并没有分离，因而，宗法、宗教制度本身就起着如今所谓的“教育作用”。宗法—宗教式“教育”是通过制度来实施的，不是一种学堂—学园式的教育。中国古代没读过书的人也有教养，因为通过家教获得了教养——家教与宗法制度联系在一起，这种“教育”就要从小教你“必须做好人”！启蒙运动来了以后，传统的“宗法—宗教”被打倒，无异于抽掉了多数人受道德—政治教育的机制。这样一来，就要求推行普及启蒙理性的教育。可是，倘若现代的大学仍然不足以能让“多数人”上大学，或者说，即便许多人上了大学，但学的却是实利—技术性知识，那么，“多数人”无异于没有机会受到道德—政治教育。

我们已经看到现代大学的一些显而易见的困难——主要见于两个要点：不能代替以前的宗法—宗教式“教育”对“多数人”施行道德—政治教育，因为在如今的大学中，“多数人”学的是实利—技术性学科，并没有多少道德—政治教育；另一方面，由于大学的普及化、扩大化趋势，文科这类本来是“少数人”学的专业也变成了“多数人”学的专业，为了适应这些“多数人”的“趣味”，传统上“少数人”应当且能够受到的“对内的”教育也变味甚至乎取消了。

大学时光可能是各位人生最后一段清纯的闲暇岁月，这段最后的清纯闲暇确乎珍贵无比——如何善用这段闲暇，值得每个珍视自己人生的青年憧憬。



摄影: Gao Walt'D

序言：发现您的心灵

第一次看到《心灵的成长——关爱心灵的礼物》一书是在2008年6月，我从四川地震灾区进行心理援助工作归来之时。中山大学心理健康教育咨询中心主任李桦博士给我电话，告诉我中心的老师们编写了一本书作为送给大学新生的礼物，并邀请我作序。我为他们对学生的爱深深打动，欣然接受。当我拿到这本被成长的青春绿色包围着，非常方便学生阅读和携带的小册子，有一种爱不释手的强烈感觉。无论是标题还是内容，无论是开本还是设计，都让人感到一种清新、温暖、亲切和贴心。我浏览了全部内容，想象自己是一个刚刚步入大学新生活的年轻人，期待从书中找到人生新起航的智慧和指引，成为一个有目标方向的人，一个健康和谐的人，一个乐观向上的人。我想，我确实从书中得到了启发。

每个人在不同阶段都会有成长的渴望，但同时也会有不同的困扰。这本书是送给大学新生的一份关爱心灵的礼物，是国内目前鲜见的关于大学生心灵成长交流式的心理健康读本，是一份可供大学生享用四年甚至终身的精神大餐。婉转清简的案例，生动灵巧的描述，丰富多样的材料以及活泼有趣的测试，都渗透着编者对学生的关爱之情。

大学是给每个走进来的人实现梦想的地方。四年时光虽然短暂，但对人一生发展的影响却具有决定性的力量。心理学家的研究证明，大学阶段是掌握专业知识技能和个人自我发展完善的重要时期，两大任务并

驾齐驱，缺一不可。自我发展涉及的领域很宽，包括自我认知、学习适应、人际交往、情绪管理、科学思维、团队合作、婚恋态度、潜能开发、求职择业、身心健康等，重视的是个人全面、健康而和谐的发展。但是，在我 20 多年从事大学生心理健康教育的实践中发现，许多学生进入大学后，一直苦苦挣扎在自信、两性交往、人际关系、情绪调控、前途命运等人生课题中，生活中充满困惑和烦恼。这与以前的教育有密切的关联。在应试教育模式下，由于考试的压力，学校只重视学习，教师的注意力也主要放在知识的传授方面，学生的注意力集中在如何取得好成绩，很少着眼于学生的情绪、意志、自我形象和性格的培养。只有优异的成绩但不懂与人交往的人是个寂寞的人，只有过人的智商但不懂得控制情绪的人是个危险的人，只有超人的推理但不了解自己的人是个人迷惘的人。每一个学生进入大学后，面对生活和环境的新变化都可能会出现适应不良的现象，这是成长过程不可缺少的经历。大多数人会在面对困难、克服困扰、调整心态中逐渐成长和成熟，但也有少数人会陷入痛苦和挣扎中难以自拔。虽然学校提供心理健康教育和心理咨询的服务，但服务的质量毕竟有限。为了帮助更多大学生成长，促进心理健康，编写这样的心灵成长手册，对大学生生活中的各个主题加以讨论，传递健康的人生态度，为大学生提供更多的价值选择、知识与技能，必将促使大学生了解影响个人行为形成的社会与心理学因素，来改善自我和他人关系，进而提升个人生活质量，拥有美好健康的青春年华。

每一个大学生都渴望成功。心理学研究证明，一个人成功要具备“智商”、“情商”、“逆商”和“创造智商”。智商是指聪明、智慧、推理、判断。情商是指情绪和意志，包括了解自己、调整自己、管理自

己、了解别人、和别人和睦相处。逆商即是不被逆境所吓倒，能够调整方向继续前进。创造智商包括创造性、灵活性。这四个心理品质互相影响，相辅相成。只要你勇敢地面对新环境，培养积极乐观的心态，勤于学习，善于学习，探索心灵挖掘潜能，你就可以享受每一天美好的生活，拥有无憾无悔的、丰盛的大学生活。

愿这本心灵成长的小册子陪伴你的大学生活，成为你人生成长路上的朋友。

教育部普通高校大学生心理健康专家指导委员会委员

中国心理学会临床与咨询心理学会副主任委员

清华大学心理学系教授、博士生导师

樊富珉

2008. 9. 20 于清华园



目录

CONTENTS

- 1 引言：古典诗学与大学教育
- 9 序言：发现您的心灵
- 001 迈向身心健康的生活观
- 011 自我觉知：良好的个人形象
- 031 学习改变一生：人生发展的基本动力
- 049 培养良好的心性和情绪
- 069 培养爱的关系：友谊、爱情与婚姻
- 093 幸福的阶梯：积极的生活态度
- 113 解决可解决的问题：生活中的危机与转机
- 127 行为习惯、生理疾病与心理健康
- 151 从现在到未来：生涯规划与人生全程发展
- 165 帮助每一颗心灵和谐地成长
- 184 参考文献
- 188 后记

迈向身心健康的生活观 |

人生下来不是为了抱着锁链，而是为了解开双翼；不要再有爬行的人类，我要幼虫化成蝴蝶，我要蚯蚓变成活的花朵，而且飞舞起来。

——雨果