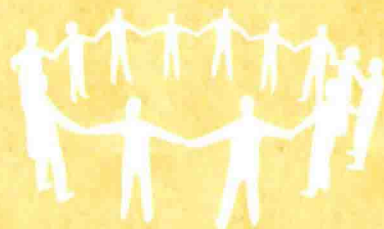




安徽省教师教育专业核心课程规划教材

学校心理健康教育

李 群 方双虎 主编



安徽师范大学出版社

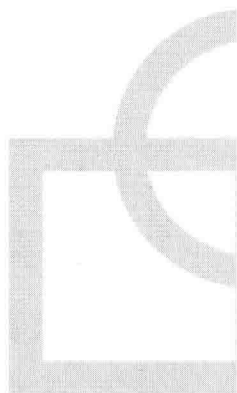


安徽省教师教育专业核心课程规划教材

学校心理健康教育

XUEXIAO XINGLI JIANKANG JIAOYU

李 群 方双虎 主编



安徽师范大学出版社

· 芜湖 ·

责任编辑:胡志立

装帧设计:任 彤

图书在版编目(CIP)数据

学校心理健康教育 / 李群, 方双虎主编. — 芜湖:安徽师范大学出版社, 2016.9

(安徽省教师教育专业核心课程规划教材)

ISBN 978 - 7 - 5676 - 2456 - 6

I. ①心… II. ①李…②方… III. ①青少年 - 心理健康 - 健康教育 - 师范大学 - 教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 076708 号

学校心理健康教育

李 群 方双虎 主编

出版发行:安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区 邮政编码:241002

网 址:<http://www.ahnupress.com/>

发 行 部:0553 - 3883578 5910327 5910310(传真) E-mail:asdcbsfxb@126.com

印 刷:安徽芜湖新华印务有限责任公司

版 次:2016 年 9 月第 1 版

印 次:2016 年 9 月第 1 次印刷

规 格:787 mm × 1092 mm 1/16

印 张:21

字 数:462 千

书 号:ISBN 978 - 7 - 5676 - 2456 - 6

定 价:50.00 元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换。

安徽省教师教育专业核心课程规划教材

编 委 会

主 编：朱家存 李福华

成员(按音序排列)：

曹长德	陈明生	董 文	方家峰	龚宝成	韩建华
李 群	李怀龙	廖军和	刘结平	阮成武	桑青松
时 伟	孙德玉	孙晓青	汪 明	王家云	吴昕春
辛治洋	张元广	张治勇	周兴国		

本丛书为：

1. 安徽省“振兴计划”重大教学改革研究项目“安徽省教师教育专业教育类课程内容和教材建设研究”(项目编号：2013zdjy188)建设成果
2. 安徽省教师教育协同创新中心课程资源开发成果

总 序

百年大计,教育为本;教育大计,教师为本。随着我国基础教育改革的不断深入,社会对教育的要求越来越高,教师教育改革日益受到人们的广泛关注并开始进入实质性的改革阶段。为贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》,深化教师教育改革,规范和引导教师教育课程与教学,培养造就高素质专业化教师队伍,教育部于2011年下发《教育部关于大力推进教师教育课程改革的意见》,就推进教师教育课程改革和实施《教师教育课程标准(试行)》提出意见,要求创新教师教育课程理念、优化教师教育课程结构、改革课程教学内容、改进教学方法和手段、加强教师养成教育、强化教育实践环节。《教师教育课程标准(试行)》明确指出,教师教育课程标准体现国家对教师教育机构设置教师教育课程的基本要求,此标准是制定教师教育课程方案、开发教材与课程资源、开展教学与评价,以及认定教师资格的重要依据。同年,教育部师范教育司、教育部考试中心颁布《中小学和幼儿园教师资格考试标准(试行)》,指出中小学和幼儿园教师资格考试标准是教师职业准入的国家标准,是从事中小学和幼儿园教师职业的最基本要求,是进行中小学和幼儿园教师资格考试的基本依据。2012年,教育部颁布《教师专业标准(试行)》并指出,教师是履行教育工作职责的专业人员,需要经过严格的培养与培训,具有良好的职业道德,掌握系统的专业知识和专业技能。《教师专业标准(试行)》是国家对合格教师的基本专业要求,是教师开展教育、教学活动的基本规范,是引领教师专业发展的基本准则,是进行教师培养、准入、培训、考核等工作的重要依据。三大“标准”的颁布,意味着传统的教师教育课程设置、课程体系以及课程内容,已经不适应教师教育改革的发展要求,难以满足基础教育改革对教师素质的新要求。

在这种背景下,安徽省高等院校教师教育合作委员会为贯彻落实教师教育改革的新要求与新精神,推进我省教师教育专业课程建设,开始着手筹划安徽省教师教育专业课程建设与教材编写工作。在安徽省高等院校教师教育合作委员会的组织与协调下,此项工作于2014年10月正式启动。安徽师范大学、淮北师范大学、安庆师范学院、阜阳师范学院、合肥师范学院、淮南师范学院六所师范院校,立足于教师教育的协同与创新理念,组织研制安徽省教师教育课程体系并协同进行课程开发。在继承传统教师教育课程设

置优点的基础上,根据教师专业发展的需要以及《教师教育课程标准(试行)》关于教师教育课程设置的基本理念和指导思想,六所师范院校在前期研究和充分讨论的基础上,确定了“中学教育基础”“心理学”“小学教育基础”“小学生心理发展与教育教程”“现代教育技术”“学校心理健康教育”“教师职业技能训练教程”“教师职业规范与专业发展”“教育实习”“陶行知教育思想与实践”等十门课程作为教师教育专业核心课程,并基于设置的课程开发相应的教材。

此次教师教育课程设置及教材开发的基本指导思想是:在保持传统教师教育课程框架的基础上,对课程内容采用模块化设计,同时各学校根据自身教师教育办学特色,有选择性地设置相关课程模块,满足学生多样化的学习需求。同时,课程设置与教材开发不仅考虑到师范生毕业后入职入编的需要,也考虑到为师范生将来专业的持续发展奠定坚实的基础;不仅考虑到师范生通过相关课程的学习能够获得对基础教育最基本的认识,也考虑到师范生通过专业教育后能够很快地胜任中小学教育教学工作。这是一个包含多重意图的课程设计思想。试图将多重意图反映在一种课程体系中,这样的设想不免有理想化的色彩,其是否合理,能否通过课程实施而成为现实,有待实践的检验。

遵循教育部三大“标准”的理念和精神,从传统的教师教育课程转向创新的教师教育课程,其中还有许多工作要做,有许多问题要解决。我们的努力只是这个转向的一个微不足道的方面。希望我们的努力能够为这个转向注入新的元素。

安徽省教师教育课程建设和教材编写委员会

2015年12月

目 录

第一章 心理健康与心理健康教育	001
第一节 古人的心理保健智慧	001
第二节 心理健康的现代诠释	012
第三节 心理健康教育概述	023
第二章 幼儿身心发展与保健	032
第一节 幼儿的身体发展与保健	032
第二节 幼儿的认知发展与心智培养	038
第三节 幼儿期的社会性发展与习惯养成	048
第三章 青少年的认知发展与学习辅导	061
第一节 青少年认知发展的特点	061
第二节 青少年的学业问题及原因分析	067
第三节 青少年学习辅导	076
第四章 青少年自我意识发展与人格辅导	97
第一节 青少年自我意识发展的特点	97
第二节 青少年自我意识发展中的问题	108
第三节 青少年自我意识的完善与人格辅导	119
第五章 青少年情绪发展与教育	128
第一节 青少年情绪发展的特点	128
第二节 青少年不良情绪的表现与成因	132

第三节 青少年情商与抗挫力的培养	139
第六章 青少年人际交往与教育	152
第一节 青少年人际交往的特点	152
第二节 青少年人际交往中常出现的问题及原因	156
第三节 青少年人际交往能力的提高与辅导	167
第七章 青少年生活适应与教育	185
第一节 青春期教育	185
第二节 青少年健康的网络行为教育	196
第三节 青少年休闲和消费的教育	203
第四节 青少年职业生涯辅导	213
第八章 教师心理健康及维护	225
第一节 教师心理健康	225
第二节 教师心理健康的维护	232
第九章 学校心理健康教育的途径与方法	255
第一节 心理辅导的类型和途径	255
第二节 心理健康教育的课堂渗透	269
第三节 家校合作:学校心理健康教育新途径	279
第十章 学校心理健康教育的课程与教学	287
第一节 学校心理健康教育课程的概述	287
第二节 学校心理健康教育课程的教学	298
第三节 学校心理健康教育课程的设计	311
附 录 中小学心理健康教育指导纲要(2012 年修订)	321
后 记	327

第一章 心理健康与心理健康教育



学习目标

掌握健康、心理健康、心理健康教育的含义,了解中国传统文化中心理健康思想的体现、中国古代心理健康思想的基本内容、心理健康教育的功能,理解心理健康的标准。

第一节 古人的心理保健智慧

美国心理学界的元老布雷特和墨菲等人,都曾表达过这样一种信念:“心理学的第一个故乡在中国。”^①中国五千多年的文化传统中蕴含着丰富的心理学思想,它广泛地存在于古代教育学、哲学等典籍中,而这其中也蕴含了丰富的心理健康教育思想。

一、中国传统文化中心理健康思想的体现

中国古代的心理健康思想散见于各种文献,没有明确的心理健康概念,也没有形成独立的理论体系。儒家、道家和佛教文化是中国传统思想文化的组成部分,也是中国古代心理健康思想的主要来源。从这三家的思想体系入手,分析它们形成、发展的脉络,可以对中国古代心理健康思想形成较为清晰的认识。

(一) 儒家文化中的心理健康思想

由孔子创始的儒家学派,在中国的影响最为深远。汉武帝时期,儒家思想被确立为国家的意识形态,并逐渐确立儒学独尊的地位,使儒家学说成为官方学说。

在此之后,儒家学派便逐渐地在中国社会占有了举足轻重的地位,不仅构筑了中国

^①申荷永,高岚.心理教育[M].广州:暨南大学出版社,1995.

人的内心生活,而且为中国的政治和社会结构提供了思想基础。儒家文化主要从以下几方面来提高人们的心理素质,增进心理健康。

1. 中庸之道——保持心理平衡

保持内心世界的动态平衡是心理健康的重要标志之一。儒家文化中的心理平衡思想可追溯到“中庸之道”。“中庸”是孔子提出的处理世间万物的总法则,即“不偏之谓中,不易之谓庸。中者,天下之正道;庸者,天下之正理。”中庸之道具体运用在心理健康标准上,可以理解为保持适中,追求心态平和,保持平常心。“君子之中庸也,君子而时中。小人之反中庸也,小人无忌惮也。”这里的“时中”,按照朱熹的解释就是“能随时以处中也”,意思是君子能把握自己的内心世界,随时控制和调节自己对外界各种刺激的种种心理体验,以平常心看待事物,“可以仕则仕,可以止则止,可以久则久,可以速则速,孔子也。”“得志,泽加于民;不得志,修身现于世。穷则独善其身,达则兼善天下。”保持平常心的人内心世界居于适中状态,能够达致“居处安静,无为惧惧,无为欣欣,婉然从物,或与不争,与时变化,尊则谦谦,谭而不治,是谓至治”的阴阳平和、心理健康的状态。

阴阳平和之人并非要求人们内心波澜不惊,没有任何情感波动,或是消极被动地对待人和事。而是认为心理健康的人不论在什么时候,处在什么环境,遇到什么情况,都能正常发挥出自己应有的潜能和智慧,应付和处理好各种意料之中和意料之外发生的事情,不偏执、不固守,保持内心世界的动态平衡。具体说来,“平和”的心理健康者具有三个方面的特征:

一是能保持情绪平和。“喜怒哀乐之未发,谓之中;发而皆中节,谓之和。”喜怒哀乐等情绪本是与人共存的,未发之时,淡然虚静是健康的,而当受到各种外界环境刺激时,这些情绪被引发和触动也是正常的,只要人们能够以合乎礼节的方式恰当地表达出来,就可以被称作“和”。明朝的王廷相还把情绪平和作为良好修养的标准,认为情绪波动过大、不能保持心态平和者是不能称得上具有良好修养的,只有淡然平和地应对和处理事务者才是具有良好修养的人。“过于喜则荡,过于怒则激,心气之失其平,非善养者也。惟圣人虚心以应物,而淡然平中焉。”

二是以平常心对待名利,不为物欲所累。“养心莫善于寡欲”,人有欲望是正常的,但欲望过盛,将给人们带来更多的烦恼与困惑。“纵不可欲,纵欲成灾;乐不可极,乐极生哀。”只有有效节制生理心理的欲望,才能知足常乐。同时,古人还赞赏超越名利追求精神快乐的人。如孔子赞赏颜回说:“贤哉,回也!一簞食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回也不改其乐。贤哉,回也!”

三是身心有劳有逸,倡导顺应自然的生活方式。古人认为,人与自然是水乳交融、不分彼此的和谐伙伴关系,人的身心变化和所生存的自然环境的变化是息息相通、密切关联的。人们应该根据四时的季节变化规律来进行调神,在亲近自然中保持心情愉悦。

“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳。”^①

信息窗 1-1

不偏不倚的中庸

在山东曲阜孔夫子的老家,能看到一个很有特点的器物。这个器物的形状很特别,是一种锥形的罐子,大大的圆口、尖尖的底。据说,它原本是农民灌溉时用的一种罐器。罐子一旦积满了雨水、雾水,就会自动翻转,把水倒进蓄水池里。这个器物的名字叫欹(音 qī)器。

《荀子》中记述了这样一个故事。有一次孔子带领弟子们到鲁桓公庙去祭祀,见庙中摆挂着一件器物。孔子便问守庙人:“这是什么器物?”守庙人说:“这是君王用来提醒自己少喝酒的一种器具。”孔子说:“我听说灌满了水,它就翻过去;没有水就倾斜;灌一半的水正好能垂直正立,是这样的吗?”守庙人回答说:“没错。”

孔子想看个究竟,连忙让子路取来水试了试,果然:水倒入一半,“欹器”就端正了;当把“欹器”里的水都倒空时,“欹器”就会倾斜着。当“欹器”里灌满水时,“欹器”就翻倒了。看着看着,孔子发出了感叹:“唉,天下哪里有装得太满,又不翻倒的道理呢?”

子路对大家解释说:“夫子的意思是说,人们常常像这个装满了水的欹器,总认为自己的想法和做法是最正确的,所以就一意孤行,结果却因此而导致失败,是这样吧?”见孔子点头称是,子路又问孔子:“那么,敢问夫子,怎样解决自大自满的问题呢?”

孔子说:“要解决自大自满的问题,需要自己知道节制自己,让自己的心里永远留下应有的空间。”

子路又问:“要想让自己的心里永远留下应有的空间,用什么办法做到呢?”

孔子说:“道德修养很高的人,要恭敬地对待别人,用来守住自己的道德修养;土地众多的人,要保持节俭的习惯,用来守住所拥有的土地;俸禄很多、地位很尊贵的人,要谦卑地对待别人,用来守住自己的俸禄和地位;人口兴旺、家丁勇猛的人,要谨慎小心地说话做事,用来守住已有的人口和家丁;拥有聪明智慧的人,要像一个愚笨的人不自以为是,用来守住自己的聪明智慧;见多识广的人,要一直提醒自己还很浅薄,用来守住自己的本性。这就是节制自己,让自己的心里永远留下应有空间的办法。”

在太庙观“欹器”一事,令孔子感叹不已,就此悟出了中庸之道。

于是,孔子也在自己座位旁放了一个欹器,借欹器“满则覆,中则正,虚则欹”的特点,告诫自己做任何事情都要不偏不倚,同时喻示“满招损,谦受益,戒盈持满”的道理。

宋代著名理学家朱熹,对“中庸”一词的加注:“中者,不偏不倚,无过不及之名。庸,平常也。”(《四书·中庸》)

^①潘莉. 中国古代心理健康思想探究[J]. 咸宁学院学报, 2008(2).

“中庸”是孔子提出的处理世间万物的总法则。“中”，就是既不要走极端，不要过头，也不要欠缺，不要不及。“庸”，就是要保持一颗平常心。

做人不自满，懂得谦让，知道夹着尾巴做人，这样才能处理好人际关系。

为人处世的态度，决定人际关系的和谐程度。心理健康，心态就会平和，就不会因得势而忘形，就能够把握好人际关系的尺度，能够做到善待他人，也就能获取他人对自己的善待。当一个人内心装满太多的私欲和自满情绪，最后受损的还是自己。

“中庸”提倡的是不偏不倚的生活态度。“中庸”是在告诫后人：做什么事情都要有个度。对事，把握好尺度，做到行为适中；对人，懂得谦让宽厚，做到心态平和，只有这样才能做到心理平衡，才有助于身心健康。

[资料来源] http://blog.sina.com.cn/s/blog_40861d6e0100oxll.html.

2. 修身养性——塑造和谐人格

和谐人格是心理和谐的内核。和谐人格主要指构成个体人格内部各要素之间的和谐和人格与其所处的环境之间的和谐。通过自我修养的方式形成和谐人格是古人进行人格修养的必由之路。在古代哲人看来，人生价值在于有所作为，在于精神充实，在于心情愉快，在于人格高尚。孔子从社会关系的角度推出理想人格的标准，即“仁义”。“仁”主要反映血缘亲爱，“义”主要反映政治关系，这两种关系的总和就形成了“礼”。“克己复礼为仁”就成为孔子所倡导的理想人格，即健康人格。一个人要成为仁义之人就要“克己”，约束自己；“复礼”即注重个人的品德修养以符合社会规范。孔子大力推行仁爱思想，强调人与人之间多一些关爱，多一些诚信，做到“己所不欲，勿施于人”，认为只要人人能够做到和坚持这些行为规范，就能养成高尚的人格。孟子为人生价值树立了更具体的人格规范，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。”因此，一个人以自我完善为基础，通过修身养性，形成了高尚的人格，才能立世，在社会上成就一番大事业，这就是儒家所提倡的“正心、修身、齐家、治国、平天下”。只有通过正心、修身，形成和谐人格，保持平和、恬淡的心态，正确处理理与欲的关系，才是达成齐家、治国、平天下的必要前提与基础^①。

信息窗 1-2

曾国藩的修身养性之道

曾国藩对于传统儒家伦理思想中倡导的修身养性的道德品质推崇备至，认为是理想人格的最高境界。他把修身进德与学业作为人生的重大财富，且对于修身养性有着非常独到的见解。

^①何东亮. 中国古代心理和谐思想的现代启示[J]. 盐城师范学院学报(人文社会科学版), 2009(4).

曾国藩修身养性的主要内容——“八德”，即勤、俭、刚、明、忠、恕、谦、浑。“勤”指勤劳，勤以养生，勤以致富；“俭”指节俭，俭以养廉，俭以保家；“刚”指刚强，刚强立身，万难不屈；“明”指明白，明白事理，有胆有识；“忠”指忠诚，忠诚处事，取信于人；“恕”指宽恕，待人宽恕，胸怀广阔；“谦”指谦虚，谦虚谨慎，稳妥办事；“浑”指含浑，为人含浑，不露锋芒。

曾国藩修身养性的主要方式——“日课”。所谓“日课”，即十二项功课。(1)主敬。整齐严肃，无时不惧。无事时心在腔子里，应事时专一不杂。(2)静坐。每日不拘何时，静坐四刻，体验来复之仁心。正位凝命，如鼎之镇。(3)早起。黎明即起，醒后勿沾恋。(4)读书不二。一书未点完，断不看他书。东翻西阅，徒务外为人。(5)读史。二十四史每日读十页，虽有事不间断。(6)谨言。刻刻留心。(7)养气。气藏丹田，无不可对人言之事。(8)保身。谨遵大人手谕，节欲、节劳、节饮食。(9)日知所亡。每日读书记录心得语，有求深意是徇人。(10)月无亡所能。每月做诗文数首，以验积理之多寡，养气之盛否。不可一味耽著，最易溺心丧志。(11)作字。早饭后作字，凡笔墨应酬，当做自己功课。(12)夜不出门。旷功疲神，切戒切戒。

曾国藩修身养性的主要形式——“重厚”。所谓“重厚”，是指举止端庄，认真严肃，心存仁义，不狂言乱语。

【资料来源】陈静. 曾国藩修身养性的人格教育思想探析[J]. 山西高等学校社会科学学报, 2009(8).

3. 仁者爱人——形成良好人际关系

现代心理学认为，社会关系和人际交往是心理健康发展必不可少的因素，并把人际关系的和谐与否作为判断心理是否健康的重要指标。对此，儒家文化亦有相关阐述：

第一，家庭关系和谐。《论语》曰：“弟子入则孝，出则弟。”在家庭中，要以“孝弟”为最根本原则。不仅在行为上“无违”，关心父母的衣食住行，还要有“敬养”的态度，在心理换位基础上产生对父母的体恤之情。“父母在，不远游，游必有方。”

第二，注重交友。“有朋自远方来，不亦乐乎？”孔子还把交友看做有益的三种快乐之一：“乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友。”不会交往、孤僻、冷漠被视为不正常的人格表现。同时也不能盲目交友，“君人者不可以不慎取臣，匹夫不可以不慎取友。”将取友与君王选臣相提并论，足见其重要性。

第三，学会宽容。“君子知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂，夫是之谓兼术。”即教导我们要学会宽容。宽容，可以维系融洽的人际关系，也有利于心理健康和事业的成功^①。

^①巢小妹. 中国传统文化中的心理健康教育思想[J]. 教育艺术, 2010(3).

(二) 道家文化中的心理健康思想

“道”是中国古代哲学的重要范畴,用以说明世界的本原、本体、规律或原理。在中国哲学史上,“道”这一范畴为道家首先提出。道的原始涵义指道路、坦途,以后逐渐发展为道理,用以表达事物的规律性。这一变化经历了相当长的历史过程。春秋后期,老子最先把道看作是宇宙的本原和普遍规律,成为道家的创始人。以后,在不同的哲学体系中其涵义虽有不同,但基本上成为世界本原、本体、规律或原理的代名词。道家文化是古代东方智慧的又一结晶,作为传统思想文化的重要组成部分,其中也蕴含着丰富的心理学及心理健康教育的思想。主要包括以下几方面:

1. 人性教育:天人合一,无为不争

道家“天人合一”的思想,是从“道”的概念来阐述的。“道”是虚空之间一切有形与无形世界的本原,是自然界与人类社会的总法则。它要求人们效法天道,做到虚受一切,包容万物,要按“道”的要求,思想上淡泊名利、清心寡欲;行为上物我两忘,柔弱守中;待人上不骄不躁,诚恳谦虚。

“无为不争”是道家哲学提倡的理想人格。在现实社会,一个人要进步,就必须少私寡欲,知荣守辱,处虚守静,通过修身养性,可以使人在喧嚣的尘世搅扰、利益之争和现实矛盾中,获得一种内在的超越感和一份心灵的宁静。

2. 情感教育:知足不殆,清静无为

道家认为:“知足不辱,知足不殆,可以长久。”若不知足,不知止,便会危亡倾覆。所以,老子主张修身,制性制欲,控制自己的情欲和喜怒哀乐的情感。“祸莫大于不知足”,这里的“不知足”指对财富、权势、感官享乐等欲望贪得无厌的追求,受这种贪欲支配的人,往往会不择手段,他们心为物役,身为物累,为追求无止境的物质享受而陷入无尽的烦恼,在金钱和物质冲击下,引起心理失衡和诸多心理问题,难以达到物质生活与精神生活的平衡。道家告诉人们,真正的幸福或快乐不在于物质的充裕或地位的荣华,而在于生命质量的提高,在于精神上的自由和精神境界的升华。故道家主张少私寡欲,不为物累,有助于人们摆脱一味追求金钱、权力或感官享乐等病态需要,保持健康人格^①。

3. 人际交往教育:淡泊名利,柔弱谦让

道家“无为不争”思想,表面上是消极的无为,顺应自然,实际上是通过“无为”达到“无不为”。如老子的推崇“柔弱胜刚强”的处世哲学:“天下莫柔弱如水,而攻坚者莫之能胜。”世界上没有比水更柔弱的东西,但它无坚不摧的能力,其他的东西都不能相比。这种柔弱不争乃不争私利,不在乎追求和算计自己的利害得失,通过“为而不争”达到“天下莫能与之争”的目的与效果,并非实质意义上的消极不争。这对于把握和处理好人世间的关系,最终实现自己的人生价值具有积极意义。

^①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).

信息窗 1-3

陶渊明与道家思想

陶渊明有着浓厚的道家思想,这是时代使然,更是其性情与“崇尚自然”的道家思想契合所致。魏晋是玄风笼罩、老庄哲学风靡的时代,上层知识分子大都崇尚老庄,以清淡为务。陶渊明深受其影响,把生死、贵贱看得很淡。朱熹赞赏的正是陶渊明的超脱态度,他说:“晋宋人物,虽曰尚清高,然个个要官职,这边一面清谈,那边一面招权纳货。陶渊明真个能不要,此所以高于晋宋人物。”早年,他在《五柳先生传》中说:“闲静少言,不慕荣利”,并推崇“不戚戚于贫贱,不汲汲于富贵”的生活境界。这种道家思想不仅影响了他的人生之路,也影响了其创作。

道家思想是其归隐田园的内驱力。他曾任江州祭酒,任桓玄幕僚,任刘裕参军,任彭泽县令,然而官场的蝇营狗苟、构陷倾轧,使他深感“愧平生之志”(《归去来兮辞》)。他写道:“静念园林好,人间良可辞。”

陶公以不为五斗米折腰而归田,从重志节的传统上看是儒家大丈夫气概的演绎,也是儒家“邦有道则仕,邦无道则隐”的人生哲学为士大夫规定的退身之路,但促成陶公归隐“投冠旋旧墟”的,主要还是庄子崇尚自然的思想。在他的心中有一个庄子式的价值判断:权势、功名、贪欲等都是违反自己的异己力量,个体精神应当从“形”的束缚下解放出来,受制于“形”的功利满足是卑微渺小的,而个体精神上的自适才是最值得珍视的;对名利地位声誉的追求,远远比不上超功利的精神享受,更何况那些功利的追求和满足又往往是以身心屈辱为代价的。正因为如此,陶公由出仕到归隐时,没有沮丧,更没有留恋,他有一种大梦初醒、迷途知返的醒悟感,“实迷途其未远,觉今是而昨非”(《归去来兮辞》)。如此,他才在田园生活中活得真实,活得投入。归隐以后的陶公,像倦飞的鸟儿返巢,像池里的鱼儿回到故渊一样找到了自由,找到了自然。他在“榆柳荫后檐,桃李罗堂前。……户庭无尘杂,墟室有余闲”的家中过着衣食自足、怡然自乐的生活。在他的心目中,有着青山绿水白云蓝天、长着桑麻稻麦蔬果花草的田园,还有日出而作、日入而息,耕而食、织而衣的人们,才是合乎“自然”的。因此,他在这里走向了真淳、平和、质朴的生命境界。他居家、责子、交友、饮酒、弹琴、采菊,甚至读书、耕作,一切都是那样的自然,也是在这种自然中,他积极地实现着自己的人生价值。

陶渊明崇尚自然的审美情趣源于道家思想的影响。《老子》二十五章:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”老子把自然看作最高的审美境界,自然也成为道家的审美理想。陶渊明在其诗歌中尽善尽美地演绎了老庄崇尚自然的美学理想。同时,崇尚自然也成为诗人的人生态度和信仰,而反映到他的诗歌创作上,就是绝无矫情、雕琢,鲜明地显现出一种质朴真率、平淡自然的艺术风貌。如“孟夏草木长,绕屋树扶疏。众鸟欣有托,吾亦爱吾庐。既耕亦已种,时还读我书。穷巷隔深辙,颇回故

人车。欢言酌春酒,摘我园中蔬。微雨从东来,好风与之俱。泛览周王传,流观山海图。俯仰终宇宙,不乐复何如。”诗人崇尚自然,热爱自然,时常沉醉于大自然中,乃至物我两忘,隐居自得的高趣跃然纸上。

[资料来源] <http://www.ruiwen.com/news/59953.htm>.

(三) 佛教文化中的心理健康思想

佛教发源于古印度,创立者是释迦牟尼。佛教大约于公元初传入中国,它在中国的传播发展,也是不断与中国文化融合的过程。经过中国僧伽几百年以本土文化对佛教教义进行诠释、改造和创新,在唐代已经出现了中国化佛教。其理论带有鲜明的中国文化色彩,渗透中国社会生活的各个层面,成为中国传统文化的一个重要组成部分,并对中国文化和社会发展产生了重要影响,给当今的心理健康教育诸多启示。

1. 成佛:人与终极价值和谐的途径

佛教认为,宇宙万物均由因缘和合而成,无常无我,处于永恒的因果流变之中,是不真实的。但它没有产生、消灭,是一种绝对真实,佛教将之称为“真如”。佛教以“空”否定宇宙万物的客观实在性,把外部存在看作假相世界,只承认真如的绝对真实性。这是佛教义理的哲学基础。不识真实,执着于万相的假有就是所谓“无明”。世人由无明所累,在流转不息的大千世界中追求有常有我,以幻相为真实,企图使瞬间变为永恒,给自己带来了无穷的烦恼,使肉体受累于贪欲,使精神桎梏于幻相,永坠苦海而不得解脱。要解脱人生的苦难,获得终极超越,就必须灭除无明,体悟人生的真实,不为虚假的世俗生活所累,觉悟成佛。

2. 涅槃:体现生命的价值

佛教教义认为,人生之“苦”是整个佛教理论的基本立足点。它把人生归结为“苦”,并不否定生命的价值,人能通过道德修养和实践超脱苦海,进入极乐世界,即“涅槃”。

佛教看来,世俗社会的一切都具有不恒常性,现实人生只有烦恼,根本不存在真正的安乐。任何世俗事物,如物质生活、精神追求,都因其虚幻不实、空洞抽象而不能充当价值的标准。一切世俗的理论都找不到导致人生痛苦的真实根源,无法给人们指出一条消除痛苦的正确途径。因此佛教认为,真正的幸福在于彻底解脱人生的苦难,断除人生的烦恼和痛苦的根源,使之永不复起。但由于人生注定要在生死中轮回,无论作善作恶都只能改变生活的状况。因此,真正的幸福不在现实人生,而在于对人生的超越,只有这种超越才能实现人生痛苦的彻底解脱,不再受生受死,获得永恒的幸福^①。

^①巢小妹. 中国传统文化中的心理健康教育思想[J]. 教育艺术, 2010(3).