

# 心理和谐导论

李 萍 著

南京大学出版社

# 心理測驗學

中 華 書 局

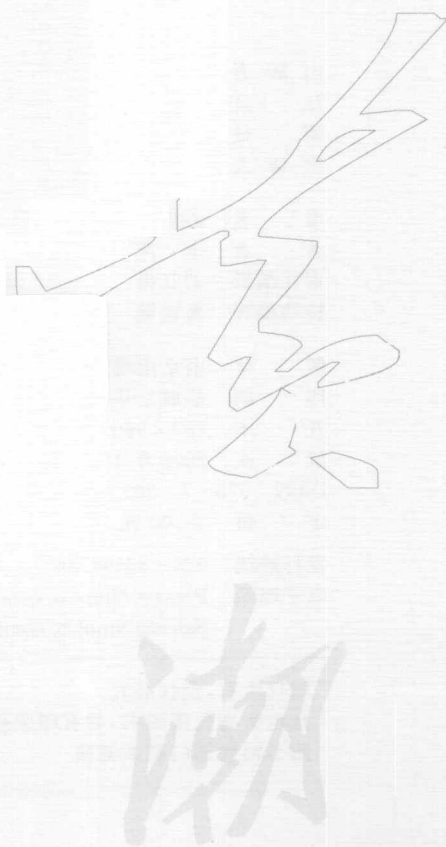
總經銷：中華書局

黄 海 潮 学 术 文 库

# 心理和谐导论

李 萍 著

南京大学出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

心理和谐导论/李萍著. —南京:南京大学出版社,  
2009.12

(黄海潮学术文库)

ISBN 978-7-305-06605-4

I. 心… II. 李… III. 心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 234521 号

出 版 者 南京大学出版社  
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093  
网 址 <http://www.NjupCo.com>  
出 版 人 左 健

书 名 心理和谐导论  
著 者 李 萍  
责任编辑 刘红梅 编辑热线 025-83686531  
特约编辑 郭锡健

照 排 南京南琳图文制作有限公司  
印 刷 盐城市华光印刷厂  
开 本 787×960 1/16 印张 17.25 字数 310 千  
版 次 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷  
ISBN 978-7-305-06605-4  
定 价 35.00 元

发行热线 025-83594756  
电子邮箱 [Press@NjupCo.com](mailto:Press@NjupCo.com)  
[Sales@NjupCo.com](mailto:Sales@NjupCo.com)(市场部)

---

\* 版权所有,侵权必究

\* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购  
图书销售部门联系调换

# 总 序

学术乃高校的立校之本。

在高校所承担的人才培养、学术研究及社会服务这三大功能中,学术研究无疑是人才培养和社会服务的推进器,学术研究的状况将直接影响着人才培养的质量和社会服务的水平。

在实施科教兴国的伟大战略中,在实现中华民族的伟大复兴中,高校被推上了社会发展的主战场,处在时代发展的前沿。身在主战场能否发挥主力军作用,处在前沿能否引领社会前行,关键就看学术研究能否不断创新,与时俱进。

21 世纪将注定是一个充满创造性的新世纪,改革创新将注定是 21 世纪中国的主旋律,而学术研究的本质就在发现、就在创新。

当江苏沿海发展上升为国家发展战略时,区域发展的大潮扑面而来,地处黄海之滨的盐城师范学院迎来了新的发展机遇。黄海潮头唱大风,搏海逐浪正当时。于是,这套学术丛书便有了“黄海潮”之名。

“黄海潮”是开放的,站在黄海潮头,我们便有了宽广的国际视野,便有了海纳百川、兼容并包的气度,而这正是我们学术研究所需要的品格。

“黄海潮”是多姿多彩的,每一朵浪花都试图开放出自己的壮丽,每一波潮水都试图闯出自己的天地,而这正是我们学术研究所追求的境界。

“黄海潮”是没有“休止符”的,而学术研究也是未有穷期的。这

套丛书作为学海的浪花,仅仅是新一轮学术研究的开始,希望由此出发,卷起更高的潮头,掀起更大的波澜。

黄海潮学术文库编委会主任 薛家宝\*

---

\* 薛家宝,盐城师范学院院长。

## 自序

在古希腊文明的浩瀚夜空,曾经有一颗启明的星星熠熠生辉,一时照亮了西方的天宇,那便是“和谐”的思想之火……

翻开古老中国的灿烂文明史,也有一个千年梦想萦绕人心,一次次地浮出社会思潮的水面,那便是“和谐”的薪火传承……

差不多都在公元前500年,古代西方的哲学家毕达哥拉斯遥望着斑斓的星空,在宇宙天体和世界万物上苦苦追寻“和谐”;古老东方的孔子也在逝者如斯的水边沉思,在天人关系方面上下求索“和谐”……

公元2006年10月,中国共产党第十六届中央委员会第六次全体会议审议通过了《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》,在2500年之后将和谐的理念重提,真正将构建和谐社会付诸实施,标志着我们的党和国家在发展思想、发展战略上达到了一个全新境界。

在“和谐”一时成为热词的时候,我们有必要对“和谐”的概念进行重新审视;在和谐社会的构建如火如荼的时候,我们有必要对心理和谐的问题进行探讨,以期为社会主义和谐社会的构建起到有益的助推作用。本书第一章,主要从哲学、社会心理学和心理学的视野梳理了和谐、心理和谐的概念流变,并从心理学的角度给心理和谐的概念进行了界定;在对心理和谐的内外特征进行阐述的同时,对心理和谐在调节和控制个体处理各方面关系的作用进行了分析。第二至第七章,分别从人与自我、人与自然、人与人、人与社会、人与机器关系五个方面,对心理和谐进行了全面论述。

和谐、心理和谐本来属于哲学和社会心理学的范畴,从心理学

的角度来分析和研究心理和谐问题,是本书的一个难点。本书致力于用心理学的方法分析问题、解决问题,增强针对性和实用性。每一章在精选相关和谐理论的基础上,提出心理和谐的特征或原则要求,以期对社会个体进行积极地引导,同时对与心理和谐相悖的心理障碍进行诊治和调节,以期促进个体全方位的心理和谐。

从人与自我、人与自然、人与人、人与社会、人与机器关系五个方面对心理和谐进行全面论述,是本书的一个创意。在分析了人与自我、人与自然、人与人、人与社会关系之后,本书从社会现实状况出发,对人与机器关系方面的心理和谐进行单独论述,可以说是一个新的突破。在许多章节中,本人都力求用心理学的方法研究心理和谐问题,进行了积极尝试,例如对认知、情绪情感、意志等个体心理过程的和谐,以及需要、动机,气质、性格、能力等个性心理的和谐进行独立论述,就是其中的一个方面。

当然,心理和谐问题是一个全新的理论问题和实践问题,在概念界定、构建机理、心理养成、涉及范围等方面都有待深入发掘和研讨,本书正是从先导的角度出发,意在抛砖引玉,以期有所启发和帮助。

---

\* 2007年度江苏省教育厅高校哲学社会科学研究基金项目“和谐社会构建过程中的心理和谐问题研究”(项目批准号:07SJD880052)。

# 目 录

## 第一章 和谐与心理和谐

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第一节 心理和谐理念的提出            | 1  |
| 一、中国传统和谐思想对心理和谐的阐发       | 2  |
| 二、西方传统和谐思想对心理和谐的诠释       | 6  |
| 三、马克思主义和谐思想中的心理和谐理念      | 12 |
| 四、中国现代心理和谐理念的形成          | 15 |
| 第二节 心理和谐的概念界定            | 19 |
| 一、心理和谐的定义                | 19 |
| 二、心理和谐的内外部特征             | 22 |
| 第三节 心理和谐的价值分析            | 25 |
| 一、心理和谐是个体自我调节,发挥创造性的关键因素 | 26 |
| 二、心理和谐是人与人和谐相处的精神基石      | 27 |
| 三、心理和谐是人与社会和谐相处的重要基础     | 28 |
| 四、心理和谐是人与自然和谐相处的重要前提     | 29 |
| 五、心理和谐是人与机器和谐相处的主导因素     | 30 |

## 第二章 个体自身的心理和谐(一)

|                |    |
|----------------|----|
| 第一节 个体心理过程的和谐  | 31 |
| 一、认知和情绪情感的和谐统一 | 31 |
| 二、认知和意志的和谐统一   | 32 |
| 三、情绪情感和意志的和谐统一 | 34 |
| 第二节 认知与心理和谐    | 36 |
| 一、认知理论与心理和谐    | 37 |
| 二、健康和谐的认知模式    | 40 |
| 三、社会认知失调及其治疗   | 46 |
| 第三节 情绪情感与心理和谐  | 51 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一、情绪理论与心理和谐 .....   | 52 |
| 二、健康和谐的情绪情感特征 ..... | 56 |
| 三、典型的负性情绪及其调节 ..... | 59 |
| 第四节 意志与心理和谐 .....   | 66 |
| 一、意志理论与心理和谐 .....   | 67 |
| 二、健康和谐的意志品质特征 ..... | 70 |
| 三、不良的意志品质及其矫正 ..... | 74 |

### 第三章 个体自身的心理和谐(二)

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第一节 个性心理的和谐 ..... | 80  |
| 一、健全和谐的个性模式 ..... | 80  |
| 二、健全和谐个性的界定 ..... | 84  |
| 三、健全和谐个性的意义 ..... | 87  |
| 第二节 需要与心理和谐 ..... | 89  |
| 一、需要理论与心理和谐 ..... | 91  |
| 二、健康和谐的需要模式 ..... | 95  |
| 三、需要的冲突及其调节 ..... | 100 |
| 第三节 气质与心理和谐 ..... | 104 |
| 一、气质理论与心理和谐 ..... | 105 |
| 二、典型的气质类型 .....   | 108 |
| 三、典型气质类型的改良 ..... | 110 |
| 第四节 性格与心理和谐 ..... | 113 |
| 一、性格理论与心理和谐 ..... | 114 |
| 二、健康和谐的性格特征 ..... | 120 |

### 第四章 人与自然的心理和谐

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第一节 人与自然关系的历史演化 .....      | 129 |
| 一、前发展阶段,人与自然关系的原始和谐 .....  | 130 |
| 二、低发展阶段,人与自然关系的相对和谐 .....  | 132 |
| 三、高发展阶段,人与自然关系的不和谐 .....   | 132 |
| 四、持续发展阶段,人与自然关系的追求和谐 ..... | 134 |
| 第二节 人与自然和谐的相关理论 .....      | 135 |
| 一、中国儒家“天人合一”的自然观 .....     | 136 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 二、中国道家“天人一体”的自然观 .....        | 141 |
| 三、马克思、恩格斯的辩证自然观 .....         | 146 |
| 四、利奥波德的大地伦理思想 .....           | 148 |
| 五、阿恩·奈斯等的深生态理论 .....          | 150 |
| 六、可持续发展环境伦理观 .....            | 152 |
| <b>第三节 人与自然关系的恶化及改善</b> ..... | 153 |
| 一、人与空气关系的恶化及改善 .....          | 155 |
| 二、人与水关系的恶化及改善 .....           | 158 |
| 三、人与土地关系的恶化及改善 .....          | 161 |
| 四、人与其他生物关系的恶化及改善 .....        | 162 |

## 第五章 人与人的心理和谐

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>第一节 人际交往与心理和谐</b> .....   | 165 |
| 一、人际交往是个性发展和完善的基础条件 .....    | 166 |
| 二、人际交往是促进个体认识自我的基本途径 .....   | 167 |
| 三、人际交往是保持心理健康与平衡的有效方式 .....  | 168 |
| 四、人际交往是人生事业成功的保证因素 .....     | 169 |
| 五、人际交往是获得安全感和幸福感的需要 .....    | 169 |
| <b>第二节 人际和谐的相关理论</b> .....   | 171 |
| 一、符号相互作用论 .....              | 171 |
| 二、场合交往理论 .....               | 173 |
| 三、自我呈现论 .....                | 173 |
| 四、社会交换理论 .....               | 174 |
| 五、T 组理论 .....                | 176 |
| 六、人际需要的三维理论 .....            | 176 |
| 七、群体人际关系层次理论 .....           | 178 |
| 八、人际关系活动中介理论 .....           | 179 |
| <b>第三节 人际和谐应当遵循的原则</b> ..... | 180 |
| 一、合法守德原则 .....               | 181 |
| 二、诚实守信原则 .....               | 182 |
| 三、平等公正原则 .....               | 183 |
| 四、互利互惠原则 .....               | 184 |
| 五、宽容谦让原则 .....               | 185 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 六、交往适度原则 .....        | 186 |
| 第四节 人际关系的障碍及其调节 ..... | 187 |
| 一、腼腆心理障碍及其调节 .....    | 187 |
| 二、猜疑心理障碍及其调节 .....    | 189 |
| 三、恐惧心理障碍及其调节 .....    | 191 |
| 四、孤僻心理障碍及其调节 .....    | 194 |

## 第六章 人与社会的心理和谐

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| 第一节 人的社会化与心理和谐 .....                          | 197 |
| 一、社会化促进个性的形成和发展,培养完善的自我观念,形成和谐心理<br>的基础 ..... | 198 |
| 二、社会化促进个体内化价值观念,传递社会文化,提升和谐心理的层次<br>.....     | 199 |
| 三、社会化促进个体掌握生活技能,培养社会能力,形成健康和谐的角色<br>心理 .....  | 200 |
| 第二节 人与社会和谐的相关理论 .....                         | 201 |
| 一、库利的“镜中我”理论 .....                            | 201 |
| 二、米德的社会角色理论 .....                             | 202 |
| 三、弗洛伊德的人格发展理论 .....                           | 204 |
| 四、埃里克森的人格发展“八阶段”理论 .....                      | 204 |
| 五、皮亚杰的“认知发展论” .....                           | 206 |
| 六、柯尔伯格的道德认知发展理论 .....                         | 209 |
| 七、班杜拉的社会学习理论 .....                            | 210 |
| 第三节 人与社会和谐的规范要求 .....                         | 212 |
| 一、遵守社会的法纪法规,具备成熟的规范意识 .....                   | 212 |
| 二、维护社会的公平正义,形成和谐的思维方式 .....                   | 213 |
| 三、坚持集体主义价值观,拥有健康的心理取向 .....                   | 215 |
| 四、遵守社会的行为规范,自觉扮演社会角色 .....                    | 217 |
| 五、正确对待竞争与合作,践行各种形式的利他行为 .....                 | 218 |
| 第四节 人与社会关系的障碍及其调节 .....                       | 220 |
| 一、角色失调及其调节 .....                              | 220 |
| 二、侵犯行为及其矫正 .....                              | 225 |

## 第七章 人与机器的心理和谐

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| 第一节 机器的发展与心理和谐·····                      | 233 |
| 一、机器的发展使人的体力智力不断放大,有效提高了个体的身心素质<br>····· | 234 |
| 二、机器的发展彻底解放了人的身心,使个体内部的心理和谐成为可能<br>····· | 234 |
| 三、机器的发展激发了人类的创造力,有效发挥了个体的主观能动性<br>·····  | 235 |
| 第二节 人与机器和谐的相关理论·····                     | 236 |
| 一、笛卡尔“人不是机器”说·····                       | 238 |
| 二、马克思的机器论·····                           | 240 |
| 三、泰勒的科学管理理论·····                         | 243 |
| 四、闵斯特伯格的工业心理学理论·····                     | 245 |
| 第三节 人与机器和谐应遵循的原则·····                    | 246 |
| 一、“以人为本”的人本性原则·····                      | 248 |
| 二、“人机匹配”的协调性原则·····                      | 249 |
| 三、“着眼于未来”的前瞻性原则·····                     | 250 |
| 第四节 人与机器关系的障碍及其调节·····                   | 252 |
| 一、电视依赖症及其调节·····                         | 252 |
| 二、电脑网络成瘾症及其矫治·····                       | 255 |
| 三、手机成瘾症及其调节·····                         | 260 |
| 主要参考书目·····                              | 264 |

# 第一章 和谐与心理和谐

构建社会主义和谐社会是现代中国的一个重大政治课题,也是全党全社会高度关注的新的理论课题。心理和谐是社会和谐的重要内容,党的十六届六中全会通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》首次明确提出,在构建社会主义和谐社会中,要“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉”。要“塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。在党的十七大报告中,胡锦涛同志再次强调指出:“加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导,用正确方式处理人际关系。”在党的最高级别的会议上和党的文件中将社会和谐,特别是将心理和谐的问题提到如此高度,是史无前例的,这也足以说明心理和谐问题的研究具有十分重要的理论研究价值和现实指导意义,是值得心理学界密切关注、认真研究的新课题。

和谐社会不仅是指社会生活秩序或状态的和谐、安定,也包括社会个体成员心理的健康、和谐。和谐社会蕴涵着心理和谐的内容,只有心理和谐才能造就社会和谐,个体的心理和谐是构成社会和谐的基本细胞。促进和保持社会个体成员的心理和谐,是构建社会主义和谐社会的必然趋势和基本要求,也是社会和谐的重要基础。

## 第一节 心理和谐理念的提出

中国现代心理和谐理念的提出是中国“经济转轨、社会转型”时期特殊国情的根本要求,但心理和谐理念的形成有历史的思想渊源,既汲取了中国传统文化中和谐思想的精华,也吸收了西方及马克思主义辩证唯物论的积极影响。

心理学是从哲学分离出来的学科,古今中外理论界对心理学发端的研究,都自然以哲学为起源。我们要研究心理和谐理念的最早阐发,也必然要追溯其哲学的起源。

## 一、中国传统和谐思想对心理和谐的阐发

中国古代思想家们把和谐思想纳入哲学的范畴加以阐述,和谐思想成为中国传统文化基本特征,和谐理念成为中华民族源远流长、根深蒂固的核心的思想观念,和谐也是中华民族历经千年的理想追求。纵观中国传统和谐思想发生和发展的历程,都是以人作为思想演变的出发点和落脚点,自始至终包含了人的心理和谐的理念。

在中国古代,各家各派对“和”的思想都有所论述,虽然他们对“和”的理解各有侧重,但都从不同角度对中国传统和谐思想的形成与发展做出了一定的贡献,其中儒家和道家的和谐思想对后来的影响最为显著。前苏联著名心理史家姆·格·雅罗舍夫斯基和勒·伊·安齐费罗娃曾经指出,在公元前六世纪至公元前四世纪与古希腊同一时期,“中国的孔子和老子开始从心理学的角度思考问题。”<sup>①</sup>现在看来,那时候孔子和老子思考的心理学问题中,和谐问题便是主要内容。

中国传统文化中“和谐”这一理念的提出,最早是从提出“和”开始的。“和”字在甲骨文和金文中就已经出现。《说文解字》解“和”有二义:“和,调也”,“和,调味也”,为“和顺”、“谐和”、“调和”之意;“和,相应也”,即不同事物之间的相互配合,和谐一致。而在《广雅·释话三》中,“和”和“谐”为同义词,“和,谐也”,“和”与“谐”是可以互相解释的。而“和”进入文化范畴,作为一种政治观念和社会理想,应该起源于传说的尧舜时代,《尚书·尧典》说:“百姓昭明,协和万邦。”这里的“和”主要是指国家之间的协调、融洽。在《尚书·舜典》中:“诗言志,歌咏言,声依永,律和声。八音克谐,无相夺伦,神人以和。”此处“和”与“谐”字义同,主要指声律的协调。在殷周时期,“和”的理念就更为明确,西周时期,周太史史伯提出“和实生物,同则不继”的观点,认为不同事物相互聚合而得其平衡,因此能产生新事物;如果只是相同事物重复相加,那就还是原来事物,不可能产生新事物。“谐”在《说文解字》当中的意思是“配合得当”。在古代汉语中,“谐”的意思是:和谐、协调的意思。《左传·襄公十一年》当中记载:“八年之中,九合诸侯,如乐之和,无所不谐。”

从上述对“和”与“谐”含义的分析,我们可以看出“和谐”含义应当是:配合得当,谐调,协调,融洽。《后汉书仲长统传》:“夫任一人则专,任数人则相

---

<sup>①</sup> 姆·格·雅罗舍夫斯基,勒·伊·安齐费罗娃著,王玉琴等译.国外心理学的发展与现状.北京:人民教育出版社,1982.45

倚,政专则和谐,相倚则违戾。”此处的“和谐”主要是指协调统一,连贯一致。

### (一) 儒家和谐思想中的心理和谐理念

“和”是儒学之精义,“中和”是始终贯穿儒家思想的一条主线。儒家创始人孔子说:“礼为用,和为贵。先王之道,斯为美:小大由之。”(《论语·学而》)这里显然把和谐作为人类社会最理想的原则。通过众多学者的研究我们得出共同的结论,儒家讲“仁”是为了“和”,讲“礼”是为了“和”,讲“中庸”更是“和”的体现,许多研究者认为儒家的和谐思想已经形成了较为完备的体系,涵盖了天人和諧、群己和谐、人际和谐、身心和谐等众多方面的内容。

(1) 在天人和谐方面,儒家主要是通过“天人合一”这一命题来阐述的。《中庸》对“中和”作了经典性阐发:“喜怒哀乐之未发,谓之中;发而皆中节,谓之和;中也者,天下之大本也;和也者,天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉”,这是在强调天、地、人三者的和谐发展。孔子说:“钓而不纲,戈不射宿。”(《论语·述而》)主张只用鱼竿钓鱼,不用大网捕鱼,射猎者不得射杀夜宿之鸟,反对人类的滥捕滥猎,破坏生态平衡。孟子提出:“尽其心者,知其性也;知其性,则知天矣。”(《孟子·尽心上》)他所追求的是通过“尽心知性知天”的途径,达到“上下与天地同流”的境界。他还提出“亲亲而仁民,仁民而爱物”等主张,也就是要将仁爱精神推己及人,由人及物,进而扩展到宇宙万物。荀子主张“人定胜天”的观点,其本意是强调顺应天道为人类造福,他曾说“天地者,生之本也”,人应“备其天养,顺其天数”,以此顺应天地的变化,在遵循自然规律的前提下,强调人的能动性,这是天人合一思想的进一步发展。儒家根据天人合一的观念,主张以和善、友爱的态度对待自然万物,形成了人与自然和谐共处的思想。

(2) 在群己和谐方面,儒家希望个人与社会群体之间通过“仁”的推广,构成一个充满仁爱的大社会。孔子说:“四海之内皆兄弟也。”(《论语·颜渊》)“远人不服,则修文德以来之,既来之则安之。”(《论语·季氏》)儒家把个人与社会看作一个有秩序的大整体,个人和社会之间是一种健康的互动关系。个人的价值根源于其与群体、社会、天地等的关系,个人虽然只是这个大整体中的一部分,但可以通过自身道德的提升而影响社会,甚至推动这个大整体走向更大的和谐,同时个人的影响也会因为这个大整体的延续而间接地延续下去。“修己以安人”、“克己复礼为仁”,“修身、齐家、治国、平天下”即体现了这些观点。由此可见,在先秦儒家所倡导的群己关系中,个人和社会的关系是十分密切的,是相互影响、和谐发展的。

(3) 在人际和谐方面,儒家肯定“和”的价值,主张用“仁爱”来调节人与人之间的关系。孔子说:“仁者爱人”,“君子和而不同,小人同而不和。”(《论语·子语》)强调君子与人和谐相处,但不强求一律。“君子矜而不争,群而不党。”(《论语·子语》)认为君子应该庄重而不与他人争执,善于团结别人而不结党营私。在人际关系的和谐方面,孔子还提出了“中庸”之道,要求人们把日常生活中的每一件事情都做得不偏不倚,合乎正道。孟子也认为,“天时不如地利,地利不如人和。”(《孟子·公孙丑下》)使《周易》天、地、人“三才”落脚于“人和”,突出了“人和”的重要性。孟子还提出:“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。”(《孟子·梁惠王上》)强调人与人和谐相处的重要。荀子也强调“人和”的重要,“上不失天时,下不失地利,中得人和,而百事不废。”(《荀子·王霸》)总之,儒家提倡人与人之间相亲相爱、相互关心、相互帮助,主张仁爱基础上的“恕道”,要在坚持道德原则的基础上建立健康和谐的人际关系,必须爱人以道,爱人以德。

(4) 在身心和谐方面,儒家主张身心合一,十分重视个人自身的修养,提倡自律。儒学是身心之学,既讲身又讲心,认为身心合一,心为主宰。要求人们正确处理礼、义与欲的关系,在强调个人德性的修养与完善的基础上,不否认人的合理私欲。孔子认为仁是礼的基础,人不能离仁、违仁。“苟志于仁矣,无恶也。”(《论语·里仁》)认为如果立志于仁,那是没有坏处的。“己欲立而立人,己欲达而达人。”(《论语·雍也》)认为每个人应该具备仁德,只要人能自觉地追求仁,就能得仁,希望人能够以道德的自觉、以理性来约束自己的思想和行为。孟子以性善论为基点,认为人天生就是有德性的,人心从善是出于自然,是人本身的内在要求。他认为耳目之官是“小体”,心之官是“大体”,心之官具有“思”的能力,“思则得之”,思则能主宰自身,“不思则不得”。“养其小者为小人,养其大者为大人”,要成为道德上的大人君子,必须存心养性。荀子则以性恶论为出发点,认为人应该养心。儒家提倡“德润身”、“德者寿”、“安身立命”,强调个人通过自身坚持不懈、持之以恒的修身养性,即可达到“善”的境界,实现自我身心内外的和谐,从而保持个人精神生活的愉悦、平和。

先秦儒家的和谐思想对于中国,乃至世界范围内人类社会的健康发展,都具有十分重要的意义。

## (二) 道家及其他学派和谐思想中的心理和谐理念

道家创始人老子认为“和”是宇宙万物的本质,是天地万物生存的基础。老子说:“道生一,一生二,二生三,三生万物。万物负阴而抱阳,冲气以为和。”