

高校学生工作理论与实践丛书

大学生心理健康教育 探索与实践

主 编 周 航
副主编 潘 焱 李自维

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU
TANSUO YU SHIJIAN



西南财经大学出版社

17
| 高校学生工作理论与实践丛书 |

大学生心理健康教育

探索与实践

主 编 周 航
副主编 潘 焱 李自维

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU
TANSUO YU SHIJIAN



西南财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育探索与实践/周航主编;潘焱,李自维副主编.
—成都:西南财经大学出版社,2015.12
ISBN 978-7-5504-2197-4

I. ①大… II. ①周…②潘…③李… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—文集 IV. ①B844.2-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 246395 号

大学生心理健康教育探索与实践

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU TANSUO YU SHIJIAN

主 编:周 航

副主编:潘 焱 李自维

责任编辑:王 利

助理编辑:魏玉兰

封面设计:墨创文化

责任印制:封俊川

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://www.bookcj.com
电子邮件	bookcj@foxmail.com
邮政编码	610074
电 话	028-87353785 87352368
照 排	四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	170mm×240mm
印 张	16.5
字 数	300 千字
版 次	2015 年 12 月第 1 版
印 次	2015 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5504-2197-4
定 价	68.00 元

1. 版权所有,翻印必究。
2. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。

高校学生工作理论与实践丛书

编 委 会

顾 问：李春茹 孙芳城

主 任：周 航

副主任：罗 勇（常务） 王小玲 杨 娟

委 员：（排名不分先后）

周 航 黄 伟 杨 娟 王小玲 罗 勇

李莉莎 余 新 易 忠 蒋年韬 李自维

潘 焱 吴佑波 唐亮贵

序

大学生是民族的希望，是祖国的未来。加强和改进大学生思想政治教育，提高他们的思想政治素质，对于确保实现全面建设小康社会、确保中国特色社会主义事业兴旺发达、后继有人，具有重大而深远的战略意义。

高校辅导员作为大学生思想政治工作队伍的主体和骨干力量，肩负着加强和改进大学生思想政治教育的重任，这份责任重大而光荣。梅贻琦说过：“所谓大学者，非有大楼之谓也，有大师之谓也。”一批优秀教师，尤其是有引领作用的“大师”会造就一所好学校。同样，一位好辅导员会成就一批青年学子的未来。

党和国家十分重视辅导员队伍建设。《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》明确提出：要采取有力措施，着力建设一支高水平的辅导员、班主任队伍。2006年，教育部发布《普通高等学校辅导员队伍建设规定》，具体明确了高校辅导员队伍建设的路径和措施。2014年，教育部印发了《高等学校辅导员职业能力标准（暂行）》，提出了辅导员专业化、职业化发展之路。2015年初，中共中央办公厅、国务院办公厅联合印发《关于进一步加强和改进新形势下高校宣传思想工作的意见》，统筹推进包括辅导员在内的多支宣传思想工作骨干队伍建设。这不但彰显了党和国家对高校辅导员队伍的重视和关怀，而且再次明确了辅导员担负大学生思想政治教育的重要使命。

重庆工商大学非常重视辅导员队伍建设，2010年出台了《关于进一步加强辅导员、班主任队伍建设的实施意见》，从岗位配备、人员选聘、工作待遇、职称评聘等多个方面保证辅导员队伍的建设和发展。2014年，“‘三化’高水平辅导员团队建设”项目获得中央财政支持、地方高校专项资金资助。依托该项目，学校通过举办辅导员职业能力大赛和辅导员主题班会竞赛、辅导员工作创新论坛、辅导员主题沙龙，出版论文集和资助学术专著，立项辅导员

专项课题和学生工作精品项目，实施“辅导员择优资助计划”、辅导员素质拓展计划和组织培训学习等方式，全面提升辅导员思想素质和职业能力，辅导员的专业化、职业化建设初显成效，涌现出了一批优秀的辅导员代表。他们立足本职工作，尽心尽职，努力做好大学生思想政治工作，为学校的建设和发展做出了应有的贡献。

任何工作都需要创新，没有创新就没有发展。多年以来，在广大学工队伍，特别是辅导员老师的共同努力下，我校学生工作亮点纷呈：大学生文明修身行动、“36182”大学生素质拓展工程、“书报亭”校园微企实践平台、“百名辅导员百县访千家”家访活动、三级多维的学业促进工程，以及马克思主义学院开展的学生家长“两地书”、应用技术学院开展的“班级日志”活动、计算机信息与工程学院“小红帽”家电维修协会等，都在重庆市乃至全国产生了相当大的影响，获得教育部“高校校园文化建设优秀成果二等奖”等多项奖励。

学生工作是一门艺术，也是一门科学，需要创新，需要研究。学生工作内容千头万绪，新情况、新问题层出不穷。面对新形势、新情况，我们的工作还不够完全适应，存在一些薄弱环节。要有效解决这些问题，不能只是“低头拉车”，必须加强学习和研究。基于此，《高等学校辅导员职业能力标准（暂行）》要求辅导员应当具有“理论和实践研究”等九个方面的职业能力。因此，辅导员要主动学习思想政治教育理论、方法及相关学科知识，积极开展理论研究和实践探索。

为了进一步提高辅导员科学研究能力，推动学生工作创新，学校启动了“学生工作理论与实践丛书”系列出版计划。这是个很好的工作，对于提升我校学生工作水平和影响力意义重大，值得祝贺！丛书的内容涵盖了大学生思想政治教育、党团和班级建设、学业指导、日常事务管理、公寓学生教育管理、心理健康教育与咨询、网络思想政治教育、危机事件应对、职业规划与就业指导、创新创业教育等多个方面，对于指导和提升我校学生工作一定有所裨益。同时，我还要对为丛书的出版付出辛苦劳动的同志们表示衷心的感谢！

希望这套丛书，是我校学工队伍能力提升道路上的一个逗号；祝愿将来，我们辅导员老师们会有更多的收获和惊喜！

重庆工商大学党委书记 李春茹

2015年6月10日

前言

关于如何培养全面发展的高素质大学生的问题在社会上一直处于话题讨论的风口浪尖，现在的大学教育往往重视专业知识和能力的培养，但是往往忽略了极其重要的一点：心理素质的培养。心理健康与一个人的成才密切相关。作为教育系统的基线，我们的目标不仅仅是只给学生传授自然人文知识，学生健康的心理以及健全的人格培养也是同等重要的。而对于当今大学生来说，他们正处于相对敏感的时期，由于大多数是独生子女，承受挫折的压力和能力有所欠缺，并且面临着严峻的就业和考研形势，任何不利的外部环境都有可能对他们的心理健康产生负面影响。因此，对大学生进行心理健康教育已是刻不容缓，而如何进行正确而有效的心理健康教育却是我们老师以及辅导员当前面临的重要问题。

为了更好地对大学生的心理情况作出更多的了解，响应我校每年开展的“文明修身·阳光心理”主题活动，全面开展心理健康教育，在学校领导关心下，学生处组织编撰了这本《大学生心理健康教育探索与实践》论文集。编委们仔细遴选，收录了43篇来自各个学院辅导员的优秀论文，取得了丰硕的成果。

呈现在读者面前的这本《大学生心理健康教育探索与实践》论文集是我们多年来在实践基础上开展心理健康教育活动的总结和探索。为了论文集能够高质量、深层次地问世，我们的每位参与老师在查阅大量资料的基础上，融入自己教学实践过程中的感悟和总结，抱着极大的热情和对大学生心理问题的认真思考进行了论文的撰写。学校领导从遴选到定稿始终全程关注，参与论文审稿工作的潘焱、李自维、王飞飞、胡佳怡和周明等老师从提送、修改到评选优秀，始终认真对待，一丝不苟。

积沙成塔，集腋成裘。这本论文集确实凝聚了老师们的智慧，体现了目前

我校对大学生心理健康教育的研究成果。相信在大家的共同努力下，我校大学生的心理健康教育定能迈上更高的台阶，获得更大的成就，我们的教育也能真正地“面向现代化，面向世界，面向未来”！

目 录

传统蒙学对大学生心理健康教育的启示	聂树平 (1)
从心理学角度浅析大学生道德冷漠问题	何小江 (8)
大学生参与传销的心理分析与防治	宋宝莲 (13)
大学生创业过程中的心理健康问题探析与应对	刘 平 (19)
大学生心理健康分析及管理方法研究	郭本玲 (24)
大学生心理健康问题成因及教育对策	李荣霞 (29)
大学生心理健康与自我价值感的相关研究	吴志斌 (36)
大学生心理健康自我教育能力培养路径探索	徐 阔 (42)
大学生心理危机的识别与干预	冉永琴 (48)
大学生自我概念发展状况研究	何 莉 (54)
大学生自尊、自我效能感与自我和谐水平的关系研究	周 明 (63)
大学新生适应性教育初探	冯诗淇 (71)
当代大学生心理健康教育探析	胡 瑶 (77)
父母教养方式与大学生心理健康的研究	申冬梅 (82)
浅谈高校心理健康教育现状	胡佳怡 (88)
高校毕业生就业心理分析及其培育途径	吴欢欢 (94)
高校家庭经济困难学生心理健康教育探析	傅 杨 (100)
合理情绪疗法在大学生思想政治教育中的应用	崔志勇 (106)
积极品质培育对大学生心理健康的影响	王飞飞 (112)
近十年来我国大学生学习心理研究综述	古纯玉 (122)

精神分析技术在高校心理咨询中的运用	张 星 (127)
论文化哲学视域下大学生群体心理变迁的动因及引导向度	黄 谦 (132)
浅谈大学生考试前失眠的类型、成因及其应对策略	杨 威 (139)
浅谈辅导员在大学生心理危机干预中的重要作用	游 薇 (146)
浅谈高校贫困生心理困境的成因与疏解	袁程利 (151)
浅谈贫困大学生心理健康问题及其干预对策	邢月军 (157)
浅谈贫困大学生心理健康问题及解决策略	谢泽文 (162)
浅谈朋辈心理辅导模式对大学生心理教育实效性的提高	陈 曦 (168)
浅谈认知行为疗法在新生适应不良问题中的应用	田 妍 (175)
浅谈网络背景下的大学生心理健康教育	田 莎 (181)
浅析如何增强高校贫困生自信心	张 静 (187)
浅析生命教育视阈下大学生心理健康教育机制的再建构	向 巧 (192)
浅析新媒体环境对大学生自我同一性发展的消极影响	邓 丽 (197)
浅析新媒体对大学生心理健康成长的影响及应对策略	黄志婕 (203)
浅析新时期大学生作弊心理及其防控对策	莫 瑶 (209)
浅议积极心理学在大学生心理健康教育中的作用	徐秀慧 (215)
网络热点事件对大学生社会心态的影响探析	刘 鑫 (221)
心理视角下的大学生安全意识培养探析	于 频 (227)
新常态下的大学生心理健康教育综合化趋势探析	刘有斌 徐延林 (234)
新媒体时代大学生心理健康教育的现状及展望	黄 倩 (241)
新时期高校学生心理健康教育探析	余 新 孔维旭 (246)
后记	(252)

传统蒙学对大学生心理健康教育的启示

——以《弟子规》等为中心的考察

聂树平

摘 要：中国教育历来比较注重对受教育者进行全方位的行为养成教育、社会实践教育，但是一段时间以来，受各种因素影响，教育的智育化偏向压倒一切，心理教育、品德教育有所被忽略，导致学生心理健康疾患增多，高校生心理亚健康比率比以往有所增加。文章分析了《弟子规》中所蕴含的“孝悌仁爱”思想的心理教育价值，认为心理诊疗中可适当引进《弟子规》这样的蒙学经典。

关键词：国学；蒙学；弟子规；孝悌仁爱；心理健康教育

一、蒙学有助于解决当代教育中对心理健康教育忽视的偏向

曾有人说唐代的蒙学教育“不注重个体心理素质的发展，忽视了心理健全对人全面发展的重要性”。这种观点即便不是疏于考察，也是不尽全面的。个人认为，中国蒙学之所以诞生，其重要动因之一就是对儿童教育、儿童心理健康的重视。也正是因为对幼儿心理特征的照顾，所以历代蒙学经典一般都注重浅显易懂，押韵顺口，朴实无华，说理透彻，循循善诱，如《三字经》《百家姓》《千字文》，概莫能外。而《千字文》产生的年代是南北朝，《三字经》《百家姓》产生于宋代，可见，在唐代前后皆有注重儿童心理素质的蒙学文本。

作为蒙学之重要代表，《弟子规》自诞生后，就被视为与《三字经》齐名之蒙学“双绝”，其影响遍及全国乃至东亚及环太平洋地区的中华文化圈。清代后期，传统文化日渐衰微，部分私塾教师对蒙学有所放松，当时的学者李江对此弊端曾经有过观察和批评。他说：

“不读《弟子规》《广三字经》《小学》，此误也。《弟子规》《小学》，此

两种书皆是做人之基，且浅近易晓，读过即可照办，而《广三字经》所收极为醇备。……今后子弟不能久读书者，只令专力在此三种书与《四书》上用工，不必贪读《易》《书》《诗》《礼》，有工夫则多温多讲，但能于此四种书多讲三两遍，远胜于多读一两部不求解之经书也。

“每日不就所读之书考察其言动，此误也。每日弟子清晨入学，即宜照弟子所读《弟子规》《小学约略》，问以昨日在家在外所行照此有错误否，照此能实办否？弟子以次实对，先生随加海谕。又每日将事之有关于孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻者，不拘今古，作俗话讲说，令其牢记，有暇则令试说。如此，则每日不过破一二刻工夫，而彼已渐知实行矣。”

可见在清代，不读《弟子规》是会被否定和攻击的骇异之举；反过来，在当下，如果某高校要求学生读《弟子规》，却极有可能成为被否定和攻击的骇异之举。正如韩愈所说：“士大夫之族，曰师曰弟子云者，则群聚而笑之。”例如中山大学袁伟时教授在网上发表言论：“《弟子规》：‘事虽小，勿擅为……物虽小，勿私藏’，相信的是小绵羊，不相信则成了两面派！‘亲有疾，药先尝’，出了事，谁负责？有那么多优秀的儿童读物，比《弟子规》更适合他们阅读，为什么要花时间去读这样的垃圾？传统文化优秀篇章很多，让孩子背诵诗词不是很好吗？偏偏挑错误百出的东西！”

袁教授说的各种担心，在笔者看来有点杞人忧天。笔者在重庆工商大学执教国学经典导读、大学语文等课程，经常就《弟子规》等文本与学生进行讨论。最初，笔者也曾担心《弟子规》中的文本是否含有“毒素”的问题。学生们说：“老师，你太小瞧我们‘90’后的鉴别能力和智商了！”“现在还会有谁亦步亦趋地按照经典照猫画虎呢？时代变化了，肯定不能刻舟求剑地照搬呀！”学生的解释让笔者缓过劲来，仔细一想，《弟子规》以及其他任何经典，都是需要进行发展的，我们为什么要对《弟子规》等蒙学文本提出那么多的苛求呢？正如马克思生前没有料想到社会主义可以实行市场经济一样，难道我们可以由此说马克思列宁主义过时了吗？反之，若真是按照袁教授说的，我们的教育废弃传统蒙学教育中注重人文关怀、注重教化的这种思想精华，可能会出现难以设想的恶果。最近的一则新闻，可以说是这方面的一个典型案例：

小兰，女，生于1977年，是家里的独生女，自幼聪明好学，父母从不让她做任何家务活。她从初中起就被一路保送，最后到北京上了一所顶级高校。本科、研究生、博士一路读下来，然后就博士后了。后来又被推荐到了美国全球知名大学，一不小心又博士后了。因为成绩突出，被推荐到了企业，在这

里,不善沟通和交际的她被人排斥,由于签证到期加之经济来源丧失,导致她不得不开始四处流浪。直到有一天,被警察发现了她才被遣返回国。

由小兰的案例可见,长期以来,由于对心理健康教育的忽略,很多大学生智商很高,情商却很低;只有智育,缺乏其他,导致他们或多或少存在心理疾患。最引人注目的是云南大学马加爵杀人事件,在一定程度上,马加爵的悲剧源于其性格、心理等多方面因素的问题。

为改善此种情况,早在2005年1月,我国教育部、卫生部、共青团中央联合发布《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》,其总体要求是“开展心理健康教育,做好心理咨询工作,提高心理调节能力,培养良好心理品质”。在笔者看来,要落实好这些工作要求,有必要从传统蒙学中寻求资源,以加强和改进心理健康教育。正如习近平总书记《在2014年省部级主要领导干部学习贯彻十八届三中全会精神全面深化改革专题研讨班上的讲话要点》中所指出的:“要加强对中华优秀传统文化的挖掘和阐发,努力实现中华传统美德的创造性转化、创新性发展,把跨越时空、跨越国度、富有永恒魅力、具有当代价值的文化精神弘扬起来,把继承优秀传统文化又弘扬时代精神、立足本国又面向世界的当代中国文化创新成果传播出去。”以《弟子规》为代表的传统文化,跨越若干世纪、跨越东西各国,既有永恒魅力,又有当代价值,特别适合我们在大学生心理健康教育中加以推广。

二、《弟子规》等蒙学经典可用于社会疗法、家庭疗法

在心理学领域,对心理治疗的重要学派和方法中,社会疗法和家庭疗法等完全可以引入蒙学经典。社会疗法以改善人与人之间的关系为基点,来解除心理—社会因素对人的精神状态的影响;家庭疗法则要求有关家庭成员共同参加讨论,以教导、启发患者理解自己的疾病,促使患者恢复健康。在这两种疗法中,蒙学经典可以作为比较好的参考或话题。然而,截至目前,还有相当一部分人抱残守缺,以“文革”眼光打量此书,甚至写出《〈弟子规〉阉割中国龙》这样的文章来否定《弟子规》。在我看来,那些高举打倒《弟子规》旗帜的人,如果不是极端无知就是别有用心。只要我们稍微结合历史,就会知道,在历史上,是哪些人在害怕《弟子规》的力量。

通过文献查阅,我们找到当时流传下来的所谓的“儿歌”:“《弟子规》,害儿童,孔孟之道毒最浓。‘人有短,切莫揭’,不要斗争要中庸。”“红小兵,不答应,挥笔上阵敢冲锋。评判林彪和孔孟,扫除一切害人虫。”当时类似这种对《弟子规》的诅咒和污蔑,可谓铺天盖地、来势汹汹。如:“宣扬孔孟之

道的反动学生守则”“《弟子规》是为反动阶级培植奴才的黑规”“一本毒害青少年的黑书”“《弟子规》的要害是为‘克己复礼’培养接班人”——这些观点的“始作俑者”都是当时的厂矿企业的理论学习小组。斗转星移，而今对这场荒诞剧已有定论，“江青集团不顾毛泽东的批评，继续利用批孔大做文章”“毛泽东虽然支持开展‘批林批孔’运动，但在发现江青等人借机搞乱全国的图谋后，便果断加以制止，并对他们做了严厉批评”^①。

当代中国，最需要的是稳定的发展环境，需要的是在党的领导下，凝聚力量，攻坚克难，深化改革，这个过程离不开对优秀传统文化的学习、继承、传播。鲁迅在《拿来主义》中说：“但是，如果反对这宅子的旧主人，怕给他的东西染污了，徘徊不敢走进门，是孱头；勃然大怒，放一把火烧光，算是保存自己的清白，则是昏蛋。”那些反对《弟子规》者，恐怕看到这个话应该深刻反思吧！

《弟子规》作为人伦教化最基础的规范性文本，虽然产生于几个世纪以前，但是其渊源确是2000多年前的孔孟时代。社会稳定，各阶层的凝聚都需要《弟子规》这样的优秀文本。在一定程度上，教育的本质就是社会化的过程。而《弟子规》中对《论语》中“弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众而亲仁，行有余力则以学文”进行了全面而详尽的操作性规定。苏格拉底说：“美德是由教育来的。”而《弟子规》的核心就是对为人弟子者进行全方位的品德教育。

三、《弟子规》之“孝悌仁爱”与心理健康教育

《弟子规》全文仅仅三百六十句，一千零八十字，对受教育者的言语、行动、举止、待人、接物等各方面提出了详细而明确的要求，其核心思想是“孝悌仁爱”的品德教育。下面从心理健康教育的角度，对其中的“孝悌仁爱”等略做阐释。

《弟子规》所讲的“孝”对当代大学生的成长肯定是有正面价值的。爱国主义精神和改革开放的时代精神是我们的思想教育重要内容之一。众所周知，按照我国民众普遍思想，先有国、后有家，家是国的细胞，国是家的放大。中国自古就是“家国同构”“天人合一”，孝是中国古代各阶层的共同行为准则，是天下之所以凝聚、社会之所以稳定的大纲大本。而当代相当多的学生对孝道

^① 中共中央党史研究室. 中国共产党历史：第2卷[M]. 北京：中国人民大学出版社，2010.

的认识并不深刻，甚至出现了父亲为供儿读大学多次卖血的事被新闻曝光后，反被儿子痛恨，改换姓名，与家庭断绝关系，至今杳无音信的“奇葩”儿子。对于这样的事件，作为教育者的我们自然会有很多的思考——这至少表明，我们的生命教育、孝道教育、感恩教育还远远不够。《弟子规》中要求：“父母呼，应勿缓，父母命，行勿懒。父母教，须敬听，父母责，须顺承。”如果教育者在教育引导、谈心谈话等环节中，借鉴清代学者提出的“问以昨日在家在外所行照此有错误否，照此能实办否？弟子以次实对，先生随加海谕”教育方法，则这种现象发生的几率将会降低。也许有人会担心，如果父母本身的知识、视野等有限，导致对孩子的引导有错误的时候也需要一味顺从吗？儒家提出“小杖受，大杖走”的规则可以作为此种境遇下子女的行动策略。如果长辈轻轻地打几下，子女可以熬一熬，让长辈的气散一散，但是如果长辈暴打一顿，子女应该赶紧逃掉，不能让长辈打。这是因为：第一，儒家认为，长辈对晚辈的体罚是应有一定限度和节制的；第二，晚辈如果对长辈的体罚采取不加分析的接受和忍耐，甚至导致生命危险，这是陷长辈于不仁不义的境地，这本质也是一种不孝，所以应当及时规避。所以《弟子规》并不是让我们一味地愚忠愚孝，我们不能抠字眼，“本本主义”“教条主义”地理解这些经典文本。只有学生学会了科学的、健康的、全面的孝道观念，并在日常生活、工作和学习中全面遵循，才会让亲子关系更加和谐，社会更加和谐，大学生的心理健康程度也才能大大提高。

《弟子规》所讲的“悌”，是指弟子出门在外所应该遵守的行为守则。如果说，“孝”主要是处理长辈和晚辈之间的关系的话，“悌”则主要是处理平辈之间的关系，但是两者之间也有一定的联系。所以《三字经》云：“兄道友，弟道恭，兄弟睦，孝在中。”但是现在很多的学生由于是独生子女，且家庭结构呈“4—2—1”型发展，即一个独生子女往往得到爷爷、奶奶、外公、外婆、爸爸、妈妈的悉心爱护，孩子一直没有兄弟姐妹相伴，其在家庭中也没有机会认识和感知“悌”道。长此以往，这种学生即便大学毕业，也往往不能与他人合作，导致群体认同感差。在大学生校园交往尤其是在图书馆、寝室等缺乏老师或长辈监管的环境中，体现的主要是横向的人际交往之道，也就是“孝悌”之“悌”道。在我们生活中有些经典名句可谓“悌”道名言。如：“水深流去慢，贵人语言迟”“话不可说绝，事不可做绝”“酒中不语”“气头不语”“熟人不语”“邪事不语”“戒秽污词”“戒轻诺”“戒话扰”“戒揭短”，这些内容和《弟子规》中具有明显的关联性：“长无言，退恭立”“话说多，不如少，惟其是，勿佞巧。刻薄语，污秽词，市井气，切戒之。”“人有

短，切莫揭；人有私，切莫说”。《弟子规》的这些条文无疑是有利于心理健康的。譬如：对网络上轻信轻传的谣言，就应该提倡“贵人语言迟”的态度；对邻里间的家长里短、负面隐私等，就应该特别注意尊重和保护，而不能到处宣扬；本文前叙在美国留学的双料博士后在美国被遣返回国，在一定程度上也与其快人快语地揭露同事造假及其与同事和主管沟通存在障碍等存在直接关系。在笔者看来，以《弟子规》为代表的传统蒙学提倡的“和为贵”的处事倾向对心理健康教育是有比较直接的启发意义的。

《弟子规》也重点关注了“仁”。严格地说，弟子规中的“泛爱众，而亲仁”，包含对社会大众的两个层次的态度。第一个层次，对普通人群，是泛爱，也就是对同为万物之灵的社会中人（也就是《弟子规》中所说的“流俗众”）要抱有基本的尊重、包容、平等、信任等；而第二个层次，是对有仁德之人（也就是《弟子规》中所说的“仁者稀”），应该主动亲近，向其学习，接受其指导，方能使自己不断进步。从心理健康教育的角度说，我们应该引导大学生慎于择友，正确对待多元化的文化热潮中的各种现象，对普通人群，应该以“不一定欣赏，但必须包容”的心态来面对；而另一方面，对优秀于自己的老师、学长、前辈则应该以“能亲仁，无限好”的心态坚定追随，诚恳求教，这样才能有助于自己的正确认识和稳步成长。现代高校校园里流行一句话：“读万卷书，不如行万里路；行万里路，不如阅人无数；阅人无数，不如名师指路。”可见“名师”这样的仁者对大学生还是有吸引力的。多和有德行、充满正能量的仁者交流，这对改善大学生自身的心理健康状况显然是有帮助的。

《弟子规》谈到了“爱”，这是一种“泛爱”或“博爱”精神。在儒家常备案头书《十三经注疏》中多次谈到了“爱”。如：“仁者爱人”“爱人之仁也”“爱人者人恒爱之”“爱人为大”“爱之能勿劳乎”“爱在进贤”“爱百姓故刑罚中”“爱其死以待有也”“爱敬尽于事亲”“爱与敬其政之本欤”“爱亲者不敢恶于人”，如此等等，说明中国人传统文化中对“爱”的强调是相当突出的。而当代大学生中相当一部分人还未建立起对自己生命的热爱，对当下社会的热爱，所以一有挫折就可能走上固步自封的邪路或腐朽堕落的死路上去。例如马加爵事件中，被害人邵瑞杰是马加爵大学三年半中最好的朋友，因为打牌与马加爵发生口角，批评了马加爵的为人，就被马加爵杀害。马加爵被捕后自称：“我跟邵瑞杰很好，邵还说我为人不好。我们那么多年住在一起，我把邵当作朋友，真心的朋友也不多。想不到他们这样说我的为人。我很绝望，我在云南大学一个朋友也没有……我把他当朋友，他这么说我，我就恨他们。”

由此，马加爵将自己即将毕业报孝父母的同班同学残忍杀害。如果我们在心理健康教育中，多宣扬《弟子规》中的“德有伤，贻亲羞”“言语忍、忿自泯”“彼说长，此说短，不关己，莫闲管”“见人恶，即内省，有则改，无加警”“凡是人，皆须爱，天同覆，地同载”“扬人恶，即是恶，疾之甚，祸且作”等思想，则有助于学生之间的人际关系更加和谐，有助于消除心理亚健康状态。