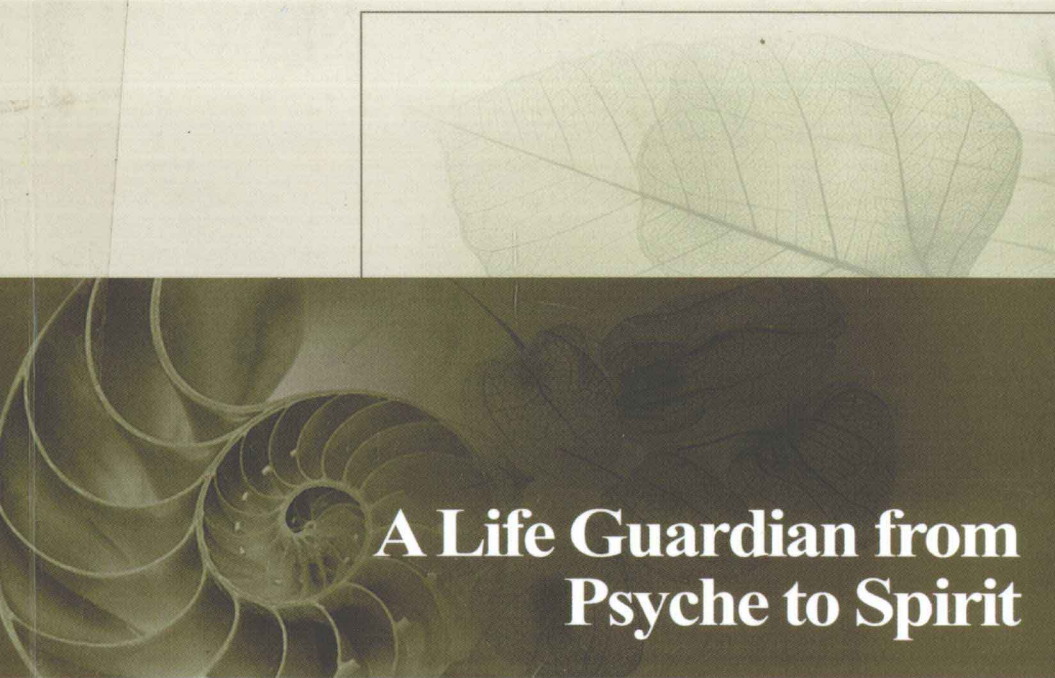


生 · 命 · 学 · 与 · 生 · 命 · 教 · 育 · 丛 · 书

何仁富◎主编



A Life Guardian from Psyche to Spirit

汪丽华◎著

从心到灵的生命守护

——大学生心理健康与生命教育融合的理论与实践

◎ 心理学与精神分析

ISBN 7-309-05202-4

A Life Guardian from Psyche to Spirit

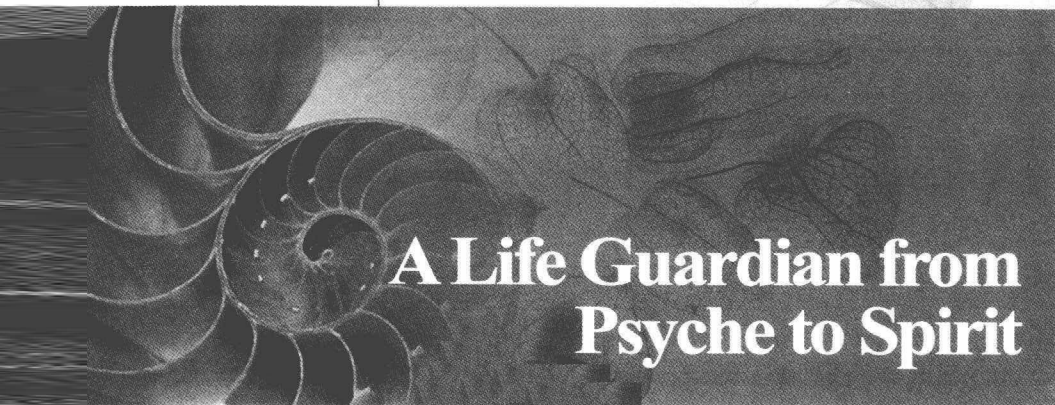
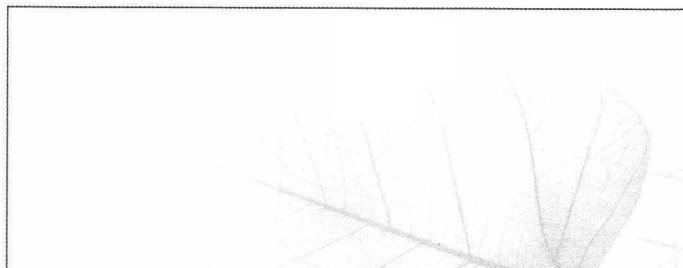
从心到灵的生命守护

——从荣格的心理学到荣格与曼陀罗的灵性之旅

中国·上海·上海三联书店

生·命·学·与·生·命·教·育·丛·书

何仁富◎主编



A Life Guardian from Psyche to Spirit

汪丽华◎著

从心到灵的生命守护 ——大学生心理健康与生命教育融合的理论与实践

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

总 序

2008年,有两件发生在中国西部地区、本身并无直接联系却有某种内在逻辑关系的事件,注定了2008年必将成为中国的“生命教育元年”。

2008年5月12日,四川汶川发生了8级特大地震。地震所带来的巨大生命伤亡和财产损失、地震后全民抗震救灾的仁心大德、地震后灾民生活及生命重建的延续性需求,在现代传媒的作用下,对所有中国人产生了从来没有过的心灵震撼和生命触动。灾难不应该只是灾难,而应该是教育,尤其是生命教育,因为它可以让我们对生命有更多的思考与体会。汶川大地震令每一个对此关注的人都不得不重新面对生死的命题:生命如此脆弱,死亡如此不可抗拒,我们要怎样消解对于死亡的强大焦虑,又如何能从容而有尊严地生活?面对灾难,我们的生命不会无动于衷,我们生命中的爱不会不被激发。除了对死难者寄予深切的哀思和永远的纪念、对幸存者寄予深厚的同情和现实的帮助外,我们还需要用我们自己的心去深情领会生命本身,不管是他人的生命还是自己的生命,不管是已逝者的生命还是仍健在者的生命。这一深情领会就是生命教育,就是我们自己的生命接受的洗礼。可以说,“5·12”地震是一次全民族的生命洗礼,是一次独特的全民族的生命教育。

2008年2月19日,中共云南省委高校工委、云南省教育厅党组在全省教育工作会议上,在全国率先提出在各级各类学校学生中实施生命教育、生存教育、生活教育(简称“三生教育”),并在全省迅速启动了各项工作,很快成立了由中共云南省委高校工委、云南省教育厅主要负责人为组长,其他委、厅领导为副组长,委、厅机关相关处室和直属事业单位主

要负责人为成员的“三生教育”领导小组；制定了《关于实施生命教育、生存教育、生活教育的决定》和《关于生命教育、生存教育、生活教育的实施意见》等基本框架文件及相关配套文件；组织专家学者和一线教师编写了分别供幼儿园、小学（分为低段和高段）、初中、高中、中职、高校教学使用的“三生教育”系列教材。经过试点推动，2009年秋天，已经在所有国民教育系统各层级的学校中，将“三生教育”作为必修课开设。这是我国大陆地区生命教育开展和推动以来最大、最系统和最具有影响的创举。

也是在2008年，经过近两年的酝酿和筹备，浙江传媒学院在内地高校中率先成立了生命教育理论研究和实践辅导的专门机构“生命学与生命教育研究所”和“心理健康与生命教育中心”。“研究所”侧重理论研究，特别是对生命教育基础理论“生命学”的研究；“中心”侧重于将心理咨询与生命辅导相结合的生命教育实践。经过一年多的努力，“研究所”和“中心”在生命教育的理论研究和教学实践上都取得了相当的成果。2009年6月，在学校的大力支持下，“生命学与生命教育研究所”成功主办了首届“海峡两岸大学生生命教育高峰论坛”暨“中华青少年生命教育教师高级研修班”，来自海峡两岸的专家学者、从事生命教育的教师近200人参加了会议。

为了推进生命学与生命教育的理论研究和教学实践，为了展示浙江传媒学院生命学与生命教育理论研究和教学实践团队的研究成果，浙江传媒学院“生命学与生命教育研究所”特组织出版“生命学与生命教育丛书”。本丛书将以我校教师的生命教育研究和教学成果为主，分为“学术系列”、“资源系列”、“体验系列”，集中呈现我们在生命学及生命教育方面的学术研究成果、资源开发成果及个案实践成果。

生命是来自悠远而无垠的宇宙中的一个惊雷，她是如此的响亮！
生命是挂在多彩而美丽的天空中的一道彩虹，她是如此的耀眼！
生命是耸在厚重而宽阔的大地上的一座高山，她是如此的挺拔！
生命是长在烂漫而肥沃的山野里的一朵鲜花，她是如此的亮丽！

生命是溅在奔腾而湍急的江河里的一朵浪花，她是如此的美艳！

我们愿意聆听惊雷的响亮，因为我们不愿意我们的耳朵听不见宇宙的大音。

我们愿意欣赏彩虹的耀眼，因为我们不愿意我们的眼睛看不到天空的繁星。

我们愿意体味高山的挺拔，因为我们不愿意我们的脊梁承不起人生的责任。

我们愿意享受鲜花的亮丽，因为我们不愿意我们的鼻尖嗅不到果实的芳香。

我们愿意追逐浪花的美艳，因为我们不愿意我们的脚步跟不上江河的使命。

愿我们的“生命学与生命教育丛书”的生命也能够是一个惊雷，即使不太响亮；也能够是一道彩虹，即使不太耀眼；也能够是一座高山，即使不很挺拔；也能够是一朵鲜花，即使不够亮丽；也能够是一朵浪花，即使不够美艳。

学会敬畏生命、感恩生命、实现生命、提升生命、承担生命、超越生命，是我们的理念，也是我们的力量！或许，这份理念和力量能够成就“生命学与生命教育丛书”这个幼小生命，帮助她去学会聆听宇宙的大音、仰望天空的繁星、承担生命的责任！这是我们的期待，也是我们的使命！

浙江传媒学院生命学与生命教育研究所所长 何仁富

2009-10-27

◎把育人为本作为教育工作的根本要求。……把促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点。

——《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010~2020年)》

◎坚持全面发展。全面加强和改进德育、智育、体育、美育。……加强体育，牢固树立健康第一的思想，确保学生体育课程和课外活动时间，提高体育教学质量，加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强；加强美育，培养学生良好的审美情趣和人文素养。加强劳动教育，培养学生热爱劳动、热爱劳动人民的情感。重视安全教育、生命教育、国防教育、可持续发展教育。促进德育、智育、体育、美育有机融合，提高学生综合素质，使学生成为德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

——《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010~2020年)》

◎教育是心灵与心灵的沟通，灵魂与灵魂的交融，人格与人格的对话。教师应该成为传道、授业、解惑者，成为具有教育智慧的学者，成为人格修养的楷模。如果说教师是太阳下最光辉的职业，其光辉之处就在于教师可以照亮一代又一代新人，从而提高全民族的素质和推动社会的发展进步。教师不仅要注重教书，更要注重育人；不仅要注重言传，更要注重身教。

——温家宝：《在第四次全国教育工作会议上的讲话》

目 录 Contents

总 序	(001)
绪 论 心理健康与生命教育融合的探索与实践	(001)
第一篇 心理健康与生命教育融合的理论研究	
大学生心理健康教育的生命教育转向	(003)
生命教育与意义建构	(010)
生命教育的学理基础、核心价值及实践模式	(026)
青年的天德与人德	(038)
谢廷光的德行与唐君毅的性情教育	(047)
第二篇 心理健康与生命教育融合的实践研究	
大学生心理健康教育创新模式的探索	(061)
大学新生的心理健康状况和心理健康教育	(067)
做学生的心理导师和生命导师	(081)
生命教育视域的心理辅导	(090)
从心理重建到生命提升	(097)
第三篇 大学生心理健康与生命教育辅导手册	
大学, 如何经营我们自己的生命	(107)

安身, 经营我们的自然生理生命	(115)
修心, 经营我们的个性心智生命	(120)
立命, 经营我们的灵性精神生命	(143)
心理健康与生命教育中心服务信息	(150)

第四篇 大学生心理健康与生命教育团体辅导

灾后心理援助手册	(155)
团体辅导一: “生在四川, 爱在传媒”	(172)
团体辅导二: “充盈生命的能量”	(180)
团体辅导三: “发现自我, 了解自我”	(185)
团体辅导四: “生命辅导, 安顿心灵”	(192)

第五篇 大学生心理健康与生命教育个案辅导

对一位中度抑郁症同学的心理咨询与生命辅导	(199)
对一位精神分裂恢复期同学的心理咨询与生命辅导	(211)
对一位自杀未遂同学的心理咨询与生命辅导	(217)
后 记: 用生命传说爱	(241)

>>> 第一篇

心理健康与生命教育融合的理论研究

- ◇ 大学生心理健康教育的生命教育转向
- ◇ 生命教育与意义建构
- ◇ 生命教育的学理基础、核心价值及实践模式
- ◇ 青年的天德与人德
- ◇ 谢廷光的德行与唐君毅的性情教育



心理咨询既是一项专业性很强的工作,可在大学里,心理健康教育又是一项面向所有学生的普及性教育。如何将这种既专业又普及的工作在两个方面都落到实处,以达到对大学生思想政治教育和思想政治工作起到真正的补充和推进作用,是值得思考的课题。生命教育作为近几年才在大陆兴起的教育理念,强调全人健康观念,主张将人看作一个整体的人,从整体人的观念去促进人的全面发展和全面和谐健康成长,这一理念恰恰既符合国际组织关于健康的标准界定,也符合国家人才培养的全面发展目标,同时也符合作为独特生命存在体的人自身的内在发展规律。因为人作为一个身心灵多层面存在的独特生命体,其心理的存在与作用都不是单独实现的,而是必须在与身体和灵性精神的互动中实现的,因此,心理咨询与心理健康教育,就不应该只是就心理谈心理、就心理本身进行心理健康教育,而必须在全人理念下、在生命个体整体存在和相互作用的视域中来进行心理咨询和心理健康教育,这样既符合人自身生命成长的规律,也更具有直接的现实意义。浙江传媒学院心理健康教育机构成立之初就立足于将生命教育的理念融入心理健康教育之中,不仅直接成立了“心理健康与生命教育中心”,而且在多个层面开展具体的融合。



大学生心理健康教育的生命教育转向

近几年,基于对大学生思想状况、心理健康状况及生命成长状况的关心和重视,早在2001年,教育部就颁发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,其中指出:“加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段,是高等学校德育工作的重要组成部分。”之后,从教育部到各省教育厅及各个高校,都制定了专门的相关文件,投入了相应的人力、财力、物力,以心理咨询、心理健康选修课、危机干预、在班级设立心理健康委员等多种形式开展大学生心理健康教育。应该说,大学心理健康教育的开展,对于大学生的心理健康成长,化解因为心理原因导致的学生成长危机,起到了重要作用。

但是,由于心理咨询、心理健康教育在当代中国还是一个完全新鲜的东西,不管是基本理论还是技术方法,多是从西方不同心理学流派或者心理治疗流派中学习接受的,加之心理学和心理治疗理论本身就派别纷呈,以致在目前高校的心理咨询和心理健康教育工作中,不管是基本理论还是技术方法,都莫衷一是。

基于心理咨询和心理健康教育工作的实际经验,基于对现代心理学理论特别是心理治疗理论的最新发展的理解,基于正在逐步得到推进和落实的生命教育理念,大学心理健康教育应该实现生命教育的转向。

一、大学生的生命困惑并非完全是心理困惑

作为一名大学专职心理健康老师和心理咨询师,我既从事个案心理咨询也进行团体辅导,既开设《大学生心理健康教育》公共选修课又承担《思想道德修养与法律基础》公共必修课,在从事心理咨询和心理健康教

育的实际工作中,我发现,大学生中最为普遍的生命困惑是人生意义的荒芜,是个人无法或者没有能力安顿好自己的生命。当然,这种人生意义感的缺乏可以表现为不同的心理甚至生理症状,也会有不同样的原因和主客观条件。

通过学生的自我调查发现,大学生们除了一般性的人际关系困惑、恋爱困惑等常见的心理困惑外,更多的是一些具有更深层意义的生命困惑,诸如:如何面对贫困对生命成长的挑战;如何面对就业压力带来的对未来的不自信;如何处理理想社会与现实状况的矛盾所带来的悲观、绝望;如何面对想象中的大学生活与实际所体会的生活形成了巨大的反差;如何从只注重当下享受、失去理想和目标的生活状态下超拔出来;如何扩大自己的生命视野以超越对生命的自私而狭小的理解;等等。

浙江大学万慧进等负责的课题组的调查表明^①,当代大学生的生命样态呈现为:(1)自主中夹带迷茫。一方面,进入大学的大学生在生理和社会承认方面,均被认为已成年,大学期望他们应当并且有能力为自己的选择和行为负责;另一方面,大学生是从应试教育中脱胎出来的,一旦被抛入一个海阔任鱼跃的自主学习、生活环境中,会使一部分人陷入无所适从的困惑之中。(2)渴望成长关怀。大学生希望学校、导师和教师能给予他们更多的关心和帮助,不以自主为托词对他们放任不管或少管。(3)心中郁闷难释。尽管大多数大学生对自己的生活评价是积极肯定的;但是,仍有一部分学生的生命状态不佳,认为大学生活单调,对大学生活失望,自认为过得比较郁闷。由于生命意义缺失,致使一部分大学生在大学遭遇学业、经济、就业等外在压力及情感、人际困惑时,感到无所适从,内心迷茫。(4)功利生命观凸显。我们习惯于把学生出事归咎于其心理素质差,但却忽视了心理素质差背后存在的被扭曲的生命观念。从调查发现:有22.9%的学生经常有“只许成功,不许失败”的想法,偶尔的占50.9%。当发现自己不如别人时,感到很紧张的占5.5%,紧张占39.9%。遭遇挫折和失败,很害怕的占5.8%,害怕占35.2%。在人生的追求中,如果屡战屡败是否

① 万慧进等:《大学生生命教育研究》,《中国高等医学教育》,2006年9期。

还值得活下去的问题上：认为根本不值得占2.6%，不值得占13.0%。现在的大学生是在应试教育的环境中长大的，在中学他们拼的是“高分”，读大学为的是一个好前程。面对学习的功利化理解，很容易使他们仅仅从功利的视角来理解和把握生命。

可以说，大学生中比较普遍存在的人生困惑，并不只是个人的心理问题，不只是个人内部各种心理因素的不协调以及个人心理与外部环境的不协调问题。而且，即使有心理问题因素，背后的真正根源或者成因却是他们不健康的生命观。所以，只是坚持以价值中立原则为基础的心理咨询，是不能完全帮助学生解决这样一些心理困惑的。虽然许多学校都设有心理咨询室来帮助学生，但是去心理咨询的前提是学生意识到自己有问题，且不说并不是所有的学生在有问题时都能清醒地意识到自己存在问题，就是意识到有问题的学生也会因为性格内向等原因而自己扛着。大学生的心理问题从本质上讲，是缺乏对自我、社会和自然的正确认识，缺乏对生命应有的敬重和生活的信仰，所以，在他们的生命最需要力量的时候，他们没有力量。

因此，为了进一步推进和提升心理健康教育，将意义和价值问题纳入心理咨询和心理治疗的考虑范畴，以生命教育的理念来落实心理健康教育，同时将心理健康教育的一些技术和方法以及案例运用到生命教育上，可以说是顺理成章的事。

二、大学生根本的生命困顿是“生命消费主义”和“意义虚无主义”

任何一场大的社会转型都会对人们生存和生活信念、价值观、基本信仰体系等带来巨大冲击，这种冲击是既有价值观和信仰体系的瓦解过程，也是新的价值观和信仰体系的建构过程。问题在于，价值观和信仰体系这些给予人生意义支撑的东西，并不是可以像建造一幢大楼那样直接靠现实材料构建起来的，它需要新的探索、新的积累、新的思考、新的创造，这是一个缓慢而痛苦的过程。任何一种创造都是如此，精神性的创造更是如此。因此，在旧的价值观和信仰体系坍塌和新的价值观及信仰体系建构之

间,必然会存在一个比较漫长的“精神空虚”或者“意义荒芜”的时期和状态。这就是哲学家和文学家们说的“虚无主义时期”或者“虚无主义状态”。

中国自七十年代末进入改革开放以来,伴随着对市场经济体制的摸索和改革开放的迅速发展,以及中国当代特殊的人口政策,中国人,尤其是新生代的中国人,已经进入了一种比较容易也比较实在的物质欲望满足的时代;与此同时,精神信仰上的多元化与无着落感,却在这种物欲不断得到增长性满足的同时得以彰显。于是乎,可消费的物质和对物质消费的需求,在一种相互促进和相互刺激的状况下共同疯狂成长,中国似乎进入了一个无边际的消费主义时代。消费,只有消费,似乎才能将新生代的中国人的生命落到实处。或者说,他们的生命似乎天生就是为着物质消费准备着的。

由于他们从小就在一个倒金字塔结构的家庭中被几代人毫无顾忌的拼命地填饱他们不断增大的胃,他们的经验和意识中,关于生命,就只是物质消费的各种样式了。当这些新生代的中国人进入需要他们自己为自己生命做主的时候,他们突然发现,他们除了会消费似乎什么也不会了。这就使得他们对待生命的一个本能的、本然的态度,就是“消费”,除此之外,无他!当需要他们不能以消费的方式来面对生命问题时,比如面对挫折、面对未来生活的筹划等等,他们便不知所措了。于是乎,颓废、无聊,甚至自杀等“消费生命”的现象成为他们普遍的生命困顿。我们姑且可以将这一困顿名之曰“生命消费主义”。

与“生命消费主义”困顿相伴随的,便是“意义虚无主义”,即他们不知道人生的意义在哪里,他们丧失了赋予人生以自己意义的能力。人和周围世界的关系本质上是一种价值关系。人为了在生成流变的世界中生存下去,就必须要有有一种生存的信念,而这就要对人与世界有所判断,要对那些与自己生存有重要相关性的价值持肯定态度,这是人的生命得以存在和成长的前提。

人是价值与意义的创造者,不仅是自己价值和意义的创造者,而且也是万物价值与意义的创造者。人首先把价值植入事物之中以维护自己的生

存,人为事物创造出意义,创造出一种人的意义;同时,通过创造事物的意义而实现了人之为人的意义。正是在给事物创造出意义的同时,人给自己的生命以自己特殊的意义。

当一个人只是以“生命消费主义”的态度去对待生命时,一切都只是消费对象,生命行为便只是消费本身,因此,他根本无法在人与世界之间建立起除了“消费”与“被消费”的关系外其他的意义关系。当一个生命体只能在自己与外在世界之间建立起消费关系这一纯粹功利主义关系的时候,他们是不会有真正的人生意义植入的,因为他们来说,甚至生命本身也只不过是一个“消费品”。这样一种人生样态,我们姑且可以名之曰“无意义人生”或者“意义虚无主义”。

大学阶段是人生的一个特殊阶段。从人格心理学角度说,此一阶段的生命个体最重要的人生课题是完成“自我统合”,即建立起自己“一以贯之”的人生之“道”,换言之,在人生、人格、人伦、人文、人道、人性多层次上,确立起自己的基本立场,以为自己的人生建立起意义根基。或者说,根本的就是确立自己创造事物的意义和构建人生意义的能力,是确立自己人之为人的能力的时期。但是,由于我们前面提到的主客观现实,在这个时期,大学生往往会出现一系列的生命困顿,各种生命的矛盾冲突都非常突出,如独立性与依赖性的矛盾、交往需要与自卑闭锁的矛盾、理想与现实的矛盾等等。随着社会的快速发展和科技水平的日新月异,生活节奏越来越快,竞争越来越激烈,加之家庭贫困、就业困难等问题的客观存在,特别是当代大学生多为独生子女,社会经验不足,缺乏一定的耐挫力,稍有不顺,容易走极端。他们在不断“消费生命”的同时根本无法找到自己生命的“意义”之所。因此,重视和倡导对大学生的生命教育,不仅意味着对大学生个体自然生命的关切,更根本的是对大学生生命价值与人生态度的引导与提升。

三、用生命教育的理念提升心理健康教育

生命教育是以生命为起点,发展生命、完善生命,以提升生命质量与意义为宗旨的新型教育。它认为,教育过程不是植物的生长,不是标准件的

加工过程,而是人生命成长的过程,是使生命全面、均衡发展,不断追求人生意义,成长为主体生命的过程。生命教育试图通过关爱生命、培养生命丰富的社会属性和引导生命意义的追寻,培养出身心健全、全面发展、富含创造活力的新人;它力图协调人与世界的关系,使人和世间万物和谐共处;它努力改造单向度的人,使人类重新认识自我,找回现代人失去的精神家园。

生命教育理论认为,人的生命是主动的、丰富的、生动的、充满创造潜质的,需要尊重的呵护、理解的哺育和热情的鼓舞;同时,人的生命也是脆弱的,惧怕恶意的贬损、无情的压抑。被关爱、尊重的生命是灵性生动的,被漠视、压抑的生命是冷漠呆板的。生命成长之力在于生命自然特质的动力,更在于生命的社会性成长和生命意义的追寻。生命成长不仅需要知识的获得、技能的训练,更多的是需要整个生命体的全面均衡发展精神的养成和人格的塑造。

从目前大学心理健康教育的机制来说,因为心理咨询和心理健康教育已经在各高校占有了一席之地,而生命教育则还在呼吁和尝试之中,因此,将生命教育内容融入心理健康教育中,以生命教育理念来提升和转型现有的心理健康教育,是一条比较适合和实用的路径。由于这种融入,不管是在心理咨询中还是在心理健康教育选修课程教学中,都能够关注学生的认知、情感、意志、人格、生命观等有关学生生命成长的各个方面,构成一种旨在改善学生生命质量的综合性视角,使相关的内容融入已有的心理健康教育内容中,并占有足够的地位,从而促使学生在认知、情感、意志、人格以及生命观、价值观等方面的共同发展。

另一方面,可以将心理咨询中的团体辅导拓展为生命辅导,并仿照心理咨询中的个案咨询开设以生命教育为主要理念的心灵治疗。通过这些活动,丰富大学生的生存感受和培养学生的生命情感,让大学生在活动中体验成功,体验苦难。生存感受是指个体对自身存在及其价值的自我体验和感性认识。拥有丰富而又深刻的生存感受的人,能真正体会与直面生活的悲欢离合,领悟生活的真谛与意义,体验自己生命的存在意义。而对于一个缺乏感受性的麻木者来说,再美好的生活也是味同嚼蜡。生命情感是指