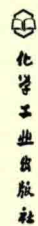


◎李妮陈公义著

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。



国学与人生

——中华传统文化中的积极心理

◎ 李 妮 陈公义 著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

国学与人生：中华传统文化中的积极心理 / 李妮，陈公义
著. —北京：化学工业出版社，2017.11
ISBN 978-7-122-30645-6

I. ①国… II. ①李… ②陈… III. ①国学-青少年读
物 ②人生哲学-青少年读物 IV. ①Z126-49 ②B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第227254号

责任编辑：马鹏伟 丁尚林
责任校对：宋 玮

装帧设计：吴玉芳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：三河市航远印刷有限公司
880mm×1230mm 1/32 印张9½ 字数165千字 2018年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00元

版权所有 违者必究

“方块”汉字，是当今世界上最古老的、现在使用人数最多的、历史最悠久的语言文字。我们今天看到且能认读的最早的是3000多年前的甲骨文，说明汉字那时已是相当成熟、相当系统的文字了。汉字绵延了长达数千年的发展和演变的历史过程，由象形文字（表形文字）演变成兼表音、义的意音文字，在当今世界上的各种文字系统中，是绝无仅有的表意系统的文字，具有集象形、形声和释义三者于一体的特性。正因为汉字具有这样的特性，所以尽管经历了几千年的发展变化，汉字仍是世界发展至今最稳定的文字系统，对周边国家的影响也非常巨大。汉字作为中华优秀传统文化的主要载体，是造就中华优秀传统文化源远流长、历久弥新的根本。

中华文明博大精深，是世界上唯一一支从古至今没有中断过的文明系统。在漫长的历史进程中，中华文明曾经创造出了长期领先于世界各国的高度发达的文明成果，对世

界的发展和人类社会进步做出了突出贡献。可是当历史的车轮驶入近代，特别是从16世纪以后，中国的科学技术与世界先进水平的差距越来越大，国家、民族地位一落千丈，中华民族遭受了一系列的屈辱欺凌，饱受了一段落后挨打的深重苦难。为什么中国在近代社会一度衰退呢？很多人在探讨这个问题时，从传统文化、教育制度上列出了这样或那样的弊端，大有要把传统文化，特别是儒家文化全盘否定的架势。但是只要仔细想一想，传统文化不只是在近代才产生的，而是已经存在几千年了，这期间为什么古代一千多年中华文明（包括科技）绚丽璀璨，唯独近代几百年就落伍了呢？因此，将近代中国落后的原因归咎于传统文化层面是存在问题的。改革开放三十多年来，中国各方面发展突飞猛进，尽管目前还存在不少问题，但社会进步特别是科学技术的进步是有目共睹、举世瞩目的，许多方面已经达到甚至引领世界先进水平。改革开放以来，国家越来越重视弘扬中华优秀传统文化，随着中国的国际地位的不断上升，国内国际也形成了学习、研究中华优秀传统文化的热潮。可以说，优秀传统文化不但不是阻碍中华民族发展的因素，反而是中华民族伟大复兴、繁荣昌盛的重要支撑，是中华民族不畏强暴、不屈不挠、发愤图强、自强不息的力量源泉。

积极心理学肇始于20世纪末的美国，由美国心理学会前主席马丁·塞利格曼（Martin E.P. Seligman）在1998年美国

心理学会年度大会上率先正式提出，立即引起了全世界的广泛注意与研究，成为了当代心理学的一股重要力量。传统心理学主要探讨消极、障碍、病态心理等方面，积极心理学则注重主观幸福感、美德、力量等积极心理因素的研究。美国积极心理学权威克里斯托弗·彼得森（Christopher Peterson）认为，积极心理学久远的历史至少可以追溯到东方的孔子、老子等先贤，在这些伟大的思想家的著作里，能够找到与当今积极心理学家们提出的一模一样的问题。在构建积极的社会制度系统方面，克里斯托弗·彼得森着重阐述了孔子关于人与人之间的人际关系观点，孔子所标识出的六种关键的人际关系包括：1. 君主与臣民，2. 父母与子女，3. 丈夫与妻子，4. 年长者与年幼者，5. 教师与学生，6. 朋友与朋友。孔子认为除朋友关系外，这些人际关系都存在上下级关系，下级有责任服从上级，但只有在上级表示出对下级的慈善和关怀时才会如此。孔子的理想是无权者不是无原则地向控制权力的人默许臣服，而是要呼吁双方的相互尊重。人际关系是发生在人与人之间的，从熟悉的关系开始扩展至国家和人民之间的关系。孔子关于美好社会的观点，可以通过社会机构美德体现，如尊敬父母、热爱他人、做正确的事情而不是做有利的事情、互惠（正是西方世界所推崇的金标准）、领导者遵循道德指引而非依赖武力进行统治。显而易见，积极心理学的兴起从中华传统智慧中汲取了丰富的养分，中华

传统文化中充满了积极心理学思想内涵，非常值得我们开采挖掘，用于解决目前社会科学面临的现实需求和理论供给不足的矛盾，增强我国的文化软实力，提升中华优秀传统文化在国际上的话语权。

中华优秀传统文化博大精深、汗牛充栋。我们试图从国学基石——儒家学说、道家经典中萃取有关积极心理学思想的精华，探讨传统知识分子之“士人精神”中蕴含的积极人格及影响；从最基本的传统蒙学教育读本如《三字经》《幼学琼林》《增广贤文》中，充分发掘中华传统蒙学文化中的有关“积极教育”的要素；从传统经典名著《三国演义》《西游记》和传统戏曲中，用积极心理学理念，分析中华优秀传统文化对国人心理影响及其社会控制的作用。深入探讨传统文化与国人心理特质形成的关系，传统文化中积极心理学内涵对国人的心理行为的影响；探讨中国特质的积极心理品质形成条件，重新审视传统伦理制度和思想，挖掘其积极的社会制度意义。从积极心理学视角来研究中华优秀传统文化，并和积极心理学发展成果相结合，形成有中国特质的人生内涵，以期在助推构建世界大同的人类共同体中发挥作用。

陈公义

2017年秋于岳麓山下

前言

中华优秀传统文化是中华文明的总体表征，是中华民族世代传承的具有鲜明民族特色、历史悠久、博大精深的思想与精神的总称。它是以老庄道家文化，孔孟儒家文化，法家、墨家、兵家等多元思想包容融通的各种民族文明。中华文化绵延统领世界汉文化圈五千多年，其旺盛生命力的源泉在于：能够合理协调个体与个体、个体与群体、群体与群体之间的利益关系，保证了个体与群体的联动发展；能够合理协调当前与长远的利益关系，保证了社会的可持续发展；其以开放、包容与融合为特征的文化体系，保证了不断自我更新与完善的旺盛生机，是维系中华民族的强大凝聚力。

1998年美国心理学年会上，马丁·塞

利格曼首次从理论上提出积极心理学，并积极倡导积极心理学运动，积极心理学开始受到世人关注。它倡导人类要用一种积极的人生态度来对人的许多心理现象做出新的解读，主张以人的积极力量、善端和美德为研究对象，通过激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量，使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。其积极人性论，充分体现了以人为本的思想，真正恢复了心理学本来应有的功能和使命，又吸取传统主流心理学在研究方法等方面的优势，对人本主义心理学有所创新和超越，成为当代心理学一股重要的影响和推动力量。

积极心理学的研究主要包括三个方面：一是积极的情感体验，如幸福感、满足感、幽默、愉悦、欢乐、希望、好奇心、谦虚、审慎等，利用各种现有的方法探讨这些积极情感体验的机制和影响；二是积极的人格特征和人格品质，如自尊、创造、努力、宽恕、勇敢、坚持、热情、善良、爱、正直、领导能力、合作能力、自制、感恩、虔诚等，探讨这些特征和品质的形成过程；三是积极的社会制度系统，如积极的工作制度怎样促进和谐

的工作环境，积极的家庭关系怎样促进个人的成长等。积极心理学与其说是一个学派，还不如说是一种理论和态度的取向，是一种对人性理解的人文传统。通过对人类的积极品质和美德进行研究，建立正确和积极的心理，帮助人们走向幸福，使儿童健康成长、使家庭幸福美满、使员工心情舒畅、使公众称心如意。而这些对我们来说并不陌生，中华优秀传统文化尤其是儒家文化，蕴藏着丰富的积极教育、积极人生、积极品质培养思想，它们都与积极心理学思想高度契合相融。

中华优秀传统文化在其辉煌的发展进程中，积累了丰厚的积极心理学思想，许多内涵互有异曲同工之妙。积极心理学如何与中华优秀传统文化互动融合，可以说是一项任重道远的艰巨工程。我们试图将积极心理学与中华优秀传统文化结合起来进行探讨，以期形成具有中国特色、中华民族化的积极心理学。

季羡林先生说：“从世界文化的发展趋向看，中国文化包括中国道德的精华，在21世纪的将来，会在人类精神文明的发展中，发挥更重要的作用。”民族的也是世界的，我们可以推断预测，中华优秀传统文化之积极心理学研

究成果，对每个人的人生具有强大的启迪与指引作用，未来必将能够促进全人类的生存与发展。

当然，中华传统典籍中，难免存在个别消极、不足和时代局限性的观点。这些需要我们在阅读、学习及研究时加以识别，去芜取菁。

第一章 儒学文化——家国情怀

第一节 儒学的品格养成 / 002

一、仁、义、礼、智、信 / 003

二、温、良、恭、俭、让 / 012

三、忠、孝、廉、耻、勇 / 017

四、儒学积极品格养成的过程 / 020

五、儒学道德伦理准则与积极
心理学良好品格比较 / 020

第二节 儒学的社会构建 / 022

一、修身 / 023

二、齐家 / 023

三、治国、平天下 / 024

第三节 儒学的幸福感 / 026

一、成人达己 / 027

二、己所不欲，勿施于人 / 028

三、乐于学习 / 029

四、乐交贤友 / 030

五、乐天知命 / 031

第四节 “慎独”的现实价值 / 033

一、何谓“慎独” / 033

二、如何“慎独” / 034

三、“慎独”在今天的积极作用 / 035

第五节 儒学思想的生命力 / 036

一、永不过时的“修身”理念 / 036

二、“世界大同”的积极社会理想 / 038

第二章 道家文化——自然为大

第一节 道家思想的美德 / 042

一、天人合一，道法自然 / 042

二、少私寡欲，知足知止 / 045

三、祸福相依，积极乐观 / 046

四、无为而治，以柔克刚 / 048

第二节 道教信仰的影响 / 050

一、道教信仰的形成 / 051

二、道教信仰对世人品格养成的影响 / 052

第三章 启蒙读本——淬炼精华

第一节 蒙学精粹《三字经》 / 056

一、《三字经》浓缩中华优秀传统文化精华 / 056

二、启蒙人生的《三字经》 / 057

第二节 《幼学琼林》之积极意蕴 / 064

一、《幼学琼林》的内容特点 / 064

二、太平盛世：憧憬的理想社会 / 065

三、兴睦之家：彰扬的社会组织 / 067

四、人伦之道：崇尚的人际关系 / 069

五、君子之德：倡导的心理品质 / 073

六、追求卓越：推崇的人生目标 / 078

第三节 《增广贤文》的生活智慧 / 081

一、智慧——知识的获得和运用 / 084

二、勇气——面临内在或外在压力时

誓达目标的愿望 / 105

三、仁慈——人与人之间交往的

积极力量 / 111

四、正义——文明的积极力量 / 117

五、节制——做事不过分的积极力量 / 119

六、卓越——使自己与全人类相联系的

积极力量 / 127

第四章 经典名著——中国传统文化的人生追求

第一节 《三国演义》中的典型人物 / 140

一、完美偶像诸葛亮 / 140

二、忠义的化身关羽 / 158

三、千古英雄话曹操 / 165

第二节 《西游记》不畏艰险求取真经 / 186

一、信仰造就了《西游记》 / 186

二、《西游记》的精神追求 / 191

三、团队精神和积极品格 / 194

第五章 传统戏曲——中国传统文化的道德追求

第一节 演绎智慧 / 204

第二节 崇尚仁爱 / 205

第三节 匡扶正义 / 207

第六章 传统文化在家庭教育中的作用 / 211

第一节 诸葛亮的《诫子书》与《诫外甥书》 / 212

一、《诫子书》的写作背景 / 212

二、《诫子书》的教育理念 / 213

三、《诫外甥书》 / 218

第二节 家训族谱的教育作用 / 221

一、家训的作用 / 221

二、族谱的作用 / 232

第三节 义门陈氏 / 235

一、江州义门陈 / 235

二、百犬同槽 / 237

三、义门家范、家训及家法 / 238

第四节 曾国藩对后代成功的家庭教育 / 250

- 一、曾国藩遗嘱原文 / 250
- 二、曾国藩四条遗嘱译文 / 252
- 三、曾国藩遗嘱的积极心理学解析 / 254

第七章 中国传统文化走向世界 / 257

第一节 天人合一——人与自然的关系 / 258

- 一、尊重自然 / 259
- 二、道法自然 / 261

第二节 克己修身以养成积极的人格 / 265

- 一、“克己”对于养成积极人格的重要性 / 266
- 二、修身之积极目的 / 267

第三节 中华文化，助推构建世界大同 / 271

- 一、积极处理利益关系 / 271
- 二、中华民族珍爱和平 / 275
- 三、中华文化助推积极世界大同构建 / 280

主要参考文献 / 284

后记 / 286

第一章 儒学文化——家国情怀

人们一谈起儒学经典，自然想到的是“四书五经”，它是“四书”和“五经”的合称。“四书”是指《大学》《中庸》《论语》《孟子》，“五经”指《诗经》《尚书》《礼记》《周易》《春秋》，简称为“诗、书、礼、易、春秋”。

“四书五经”记载了中国远古时期思想文化启蒙各方面的史实资料，以及影响中华民族两千多年的孔孟儒家重要哲学思想，表达了我国古代思想家对社会、人生的思索。它对积极心理学的产生与发展，具有十分重要的启迪作用。正如美国积极心理学倡导者泰勒（Tal Ben-Shahar）博士所说：“虽然积极心理学是1998年才在美国创立的心理学新流派，但其核心元素很多都是来自于中国的哲学思想和世界观。”