

部队心理服务工作丛书

国家“十一五”科技支撑计划课题研究成果

刘志宏 李玉良 主编

传统文化与心理修养

田玉洪 刘志宏 编著



解放军出版社

部队心理服务工作丛书

E0-051

16

国家“十一五”科技支撑计划课题研究成果

刘志宏 李玉良 主编

传统文化与心理修养

田玉洪 刘志宏 编著

昆明理工大学图书馆
呈贡校区
中文藏书章



03002097784

解放军出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统文化与心理修养 / 田玉洪, 刘志宏编著. —北京: 解放军出版社, 2011. 8

(部队心理服务工作丛书)

ISBN 978 - 7 - 5065 - 6256 - 0

I. ①传… II. ①田… ②刘… III. ①军人—心理保健
IV. ①E0 - 051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 151738 号

书 名: 传统文化与心理修养

作 者: 田玉洪 刘志宏

责任编辑: 季 宁

封面设计: 李 戎

出 版 者: 解放军出版社

社 址: 北京市地安门西大街 40 号 邮政编码: 100035

电 话: (010)66531659

E-mail: jfjchs@126.com

印 刷: 北京双青印刷厂

开 本: A5

字 数: 224 千字

印 张: 9.75

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5065 - 6256 - 0

定 价: 20.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

《部队心理服务工作丛书》编委会

主 任:时立强

副主任:李玉良 田德收 刘学军 韩季池

戴卫民 项继舜

主 编:刘志宏 李玉良

副主编:张致刚 刘 玲 于晶华 田玉洪

王玉术 温培娜

编 委(以姓氏笔画为序):于中原 于晶华 王玉术 王玉丽

王永振 王 浩 田玉洪 刘志宏

刘栋山 刘 玲 孙 菡 李玉良

何建军 张克学 张致刚 温培娜

序

心理服务工作是构建和谐社会的一个重要组成部分,是注重人文关怀、促进人类全面发展的基础。部队心理服务工作是运用心理科学的原理和方法,维护官兵心理健康,防治各种心理问题,以培养官兵良好心理素质为根本目的的经常性实践活动。部队心理服务工作直接关系到官兵的身心健康、成长进步和部队建设,关系到军心士气、部队稳定和官兵的凝聚力。

近年来,部队各级认真贯彻军委和总部的指示精神,紧贴部队实际和官兵心理需求,积极适应形势任务变化,把心理服务工作摆上了重要位置,作为一项重要基础工作来抓。实践证明,加强心理服务工作,有效维护官兵身心健康,对部队全面建设和各项任务的圆满完成发挥了重要作用。尤其是近年来,在遂行抗震救灾、奥运安保、维稳处突等急难险重任务中,各级领导抓心理服务工作力度越来越大,对保持部队高昂士气和持续旺盛战斗力起到了重要作用,取得了明显成效。但是,部队的心理服务工作仍是一项全新课题,有许多新情况新问题亟须研究,许多新的领域需要探索。目前相当一部分基层干部和心理服务人员对如何有效地开展心理服务工作,在理论和实践上还缺乏系统地了解 and 把握,基层部队这方面的骨干亦较为欠缺,从而影响和制约了基层部队心理服务工作的开展。

在武警部队后勤部卫生部的领导下,武警济南指挥学院与武

警部队心理危机干预研究所通过开展国家“十一五”科技支撑计划课题《武警官兵焦虑抑郁自杀倾向的评估预警与干预示范研究》，组织力量编写了七本 130 余万字的《部队心理服务工作丛书》，既反映了这些年来部队探索心理服务工作的成果和经验，又为建立和完善部队心理服务保障机制提供了教材保障，这对于基层部队心理服务工作的的发展具有一定的意义。

这套丛书紧紧抓住基层部队心理服务工作这个主题，以培养和提高广大官兵的心理素质为根本目的，运用心理学的相关理论、知识和方法，结合基层官兵的心理状况，对基层部队如何开展心理服务工作进行了多角度、多层次、较为全面系统的积极探索和尝试。其内容丰富，系统配套，有基层官兵心理教育、心理疏导、心理咨询、心理修养，还有基层官兵心理训练。整个丛书结构清晰，例证翔实，方法科学，语言精炼，简明扼要，通俗易懂，具有鲜明的部队特色，科学性、知识性、针对性、实用性和操作性都很强，适合基层心理骨干的学习和培训，适合部队各类心理服务工作人员借鉴和参考，也适合广大官兵心理科学知识的掌握和应用。该丛书的出版，对于部队各级研究探索新形势下部队心理服务工作的特点规律，进一步丰富心理服务工作的内容，改进方法手段，创新服务模式，有针对性地加强官兵心理疏导和咨询，及时化解各种思想矛盾和心理问题，深入扎实地开展心理服务工作，都具有很好的指导和积极的推动作用。

中国心理学家

中国心理学会军事心理专业委员会主任委员

全军军事卫生心理学专业委员会主任委员

二〇一一年三月

目 录

第一章 绪论 / 1

第一节 传统文化与心理修养的研究目的 / 2

第二节 传统文化与心理修养的研究内容 / 4

第二章 传统文化论理想人格 / 7

第一节 儒家理想人格 / 7

第二节 “上善若水”的道家人格 / 17

第三章 理想人格的自我塑造 / 22

第一节 儒家的修身之道 / 22

第二节 道家的修身之道 / 33

第三节 内修篇 / 44

第四节 外修篇 / 81

第五节 做人篇 / 112

第六节 交往篇 / 140

第七节 处世篇 / 162

第四章 先哲贤人修身故事 / 178

第一节 颐养性情篇 / 178

第二节 修身正心篇 / 185

第三节	心胸豁达篇	/ 200
第四节	洁身自好篇	/ 213
第五节	高尚人格篇	/ 222
第六节	高风亮节篇	/ 240
第七节	处世有方篇	/ 255
第八节	高山流水篇	/ 270
第九节	忍辱负重篇	/ 277
第十节	警示篇	/ 283

参考书目 / 302

第一章 绪论

第一章 绪论

传统文化就是文明演化汇集而成的一种反映民族特质和风貌的民族文化,是民族历史上各种思想文化、观念形态的总体表征。中国传统文化源远流长,博大精深,在长期的流迁演化和历史积淀下,逐渐形成了以儒家经典为主流,并且广泛吸收了道家、法家、阴阳家、纵横家、玄学、佛学等诸家学说而融于一堂的中华传统文化。中国的古圣先哲非常强调个人的修养功夫,作为中华民族智慧的结晶,传统文化不仅是中国学术思想的历史渊源,也是国人修身经世之本,对于如何修身养性,如何陶冶情操,如何做人处世,有着十分严格的礼仪规范,留下了丰厚的精神文化遗产,开创出独具特色的东方道德文化修养体系。这些智慧和文明所蕴含的深刻的处世哲学和高尚的人生理念,如同源源不绝的理性之水,春风化雨,润物无声,千百年来一直潜移默化着国人的性格,滋润着人们的心灵,陶冶着人们的情操,充实着人们的精神世界,在每个中华儿女的身上得到内化与升华,影响着一代代人的精神风貌。它所闪烁的中华民族世代相传、不断丰富和发展的智慧与美德,是中华民族伟大精神的重要组成部分,是中华民族优秀传统文化的重要内容,更是建设社会主义新文化的源泉与根基。如果割断历史,抛弃了传统文化,那么中华文明无疑成为无源之水、无本之木,创造新的文化就是一句空谈。

第一节 传统文化与心理修养的研究目的

本书以中国传统文化中有关完美人格养成理论与部队官兵的心理干预及调节为对象,试图从心理学的角度,对儒家、道家、法家、墨家等传统文化经典中有关“修身之道”进行解读和分析,探求传统文化教义指导社会个体成员是如何通过修身、正心、养性、移情等心理反省和行为校正,重塑人格,陶铸心性,涵养性情,进而达到完美人格。这些人生智慧和规范能够穿越历史时空,代代相传,永恒不朽,历久弥新,对当代中国军人的心理干预和人生修养,依然具备指导意义和价值。

本研究之所以以中国传统文化的人格修养与部队官兵中的心理调节与干预为研究对象,是基于以下考虑。首先,部队官兵特别是青年官兵正处于身心发育的成长期、人生成长的黄金季节和建功立业的关键时期,每个同志都有理想、有抱负、有作为,渴望在部队有所发展,更希望能够得到全面进步,使自己的思想政治素质、科学文化素质、军事专业素质和身体心理素质得到全面提高。在日常工作学习和生活中,会产生如何对待名誉、金钱、地位、权力等等人生困扰,从而出现这样那样的思想和心理问题。“德为立身之本。”“内圣”方可“外王”。要保证全面履行党和人民赋予的神圣使命,就必须重视培育当代军人的高尚情操,使官兵身居军营胸怀天下,身处盛世毋忘国家安危,忠实有效地履行职责,成为忠于职守的国家栋梁。传统文化所弘扬的“修身、齐家、治国、平天下”的人生追求,“舍生取义,杀身成仁”的价值理念,“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”的高贵气节,“日勤三省,夜惕四知”的人生态度,“天下兴亡,匹夫有责”的人生信念,都散发着理性的光辉,具有“修于内”而“形于外”的重要功能,直到今天依然是我们

校正人生追求、修身养性、健康成长的营养元素,与当代先进的军营文化互为表里,相互促进。“不辨是非难处世,不知荣辱不成人。”面对纷繁复杂的社会环境和形形色色的人生问题,只有扎根于中国传统文化的沃土之上,树立正确的是非荣辱判断标准,自觉校正人生价值偏差,不断提高自身“免疫力”,才能保证在成长的道路上不栽跟头、不犯错误、不走弯路。因此,每名部队官兵都要用中华传统美德熏陶和提高自己,自觉“吾日三省吾身”,人人皆有自塑人格、完善自我的主动性。学会自我调节,闯过心理难关,是做人必须掌握的人生智慧和技巧。青年军人在内省中完善自己的人格,纯洁自己的情操,升华自己的品德,铸造高贵的精神家园。这样,既不会被外面“精彩的世界”所诱惑,也不会丢掉自己的人格尊严,更不会做出有损于军人声誉的事情。

其次,广大部队官兵担负着维护国家安全和社会稳定的任务,面临的安全问题的复杂性、多变性前所未有。部队生活紧张而又忙碌,心理压力大,广大官兵心理承受能力经常处于极限状态,容易产生心理障碍如强迫症、焦虑病、疑病症、失眠、神经官能症、神经衰弱、人格异常、性心理异常、心理疲劳等,严重影响学习、工作和人际交往,需要进行恰当的心理调适。“心病还须心药医”。传统文化所蕴含的人文关怀,直至今天,依然是我们的心灵驿站和精神的港湾。在我们的心灵陷于迷茫时,给予我们精神的抚慰;在我们的心灵受到创伤时,给予我们疗伤的药方;在我们的灵魂无助时,给予我们精神的力量;在我们的心灵世界陷于黑暗时,给予我们光明和希望。作为我们的精神家园,传统文化永远是我们放松心灵的空间,是我们强大的精神屏障,是我们可以托身立命的摇篮。因此,对于广大部队官兵而言,了解和掌握一些有关心性修养方面的知识,缓解心理压力,保持健康的心理状态,都是十分必要的。

第二节 传统文化与心理修养研究的内容

“天行健,君子以自强不息;地势坤,君子以厚德载物。”正如《易经》所言,中国古代圣贤崇尚道德,注重人生大道本原的探讨,强调个人人格的修养,主张从人的内心进行人格塑造,经过心理上的种种矫正和调适,达到内圣的境界,进而成为具备高贵人格的君子,这可以称之为道德意识或人格意识。因此,爬梳中国传统文化典籍,从心理学范畴整理和归纳这些概念,这是本文的第一个研究目标。

中国传统文化的形态是三教并流,在造就人格问题上,传统文化中所弘扬的人格有很多类型,其中影响最大的是儒家思想,积极提倡入世的人生哲学,以立德、立功、立言为追求人格不朽的有效途径,重视人的节操和修养,追求人格的完美。在一定程度上,儒家文化就是研究做人的学问,孔子提出了“温、良、恭、俭、让”的“君子”人格,孟子则倡导“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”的“大丈夫”人格。这两种人格规范了后世士人的言行,成为他们长期秉承的根本准则、始终遵循的精神路标、毕生奉行的人生指南。

道教是中国土生土长的宗教,以老子、庄子为代表的道家学说,崇尚“清静无为”的人生理念,有一套适合中华民族心理、为许多人熟悉和欢迎的宗教伦理和修养方法,主张心如止水、与世无争、临危不惧、处变不惊、平和清静、超然物外的处世态度。老庄道家的玄思和自然主义的生活态度也为一部分士大夫所津津乐道,并付诸行动中。作为一种人生哲学,道家为那些人生失意的士人提供了“独善其身”的心理庇护所。

佛教从东汉时期传入中土后,很快在中国落地生根,涌现出了很多得道的高僧,留下了高深的佛学著作。佛教把眼、耳、鼻、舌、身、意唤作六根,由六根产生的色、声、香、味、触、法叫做“六尘”,

这“六尘”也叫“六贼”。六贼不去,心宅难安。六尘不去,六根难净。作为一种人生处世哲学,佛学也得到很多士人的信仰。

儒、释、道三种文化并非截然对立,互为泾渭,而是相互吸收彼此的精神元素,达到多元并存,相互促进。在中国历史长河中,儒、释、道三家既有纷争,又有合一,出现了禅宗、全真教、王阳明心学等“三教合一”。儒家侧重人与社会的关系,释家侧重人与自我的关系,道家侧重人与自然的关系。儒、释、道三家向内汇聚于心,浑融为一,心即是佛,佛就是法,法即是道,道亦是儒。儒家中含有自然精神,道家里面也包括德的意味,释家里面既包括了道家虚无的精神,又包含了儒家的仁义。因此,无论以哪家为核心的“三教合一”,都离不开“心性”二字,“心”之血脉熔铸其中。三者各具千秋,相互贯通,儒家学说虽是传统思想,在思辨理论方面却不及佛教,注重从佛道那里吸取营养以充实发展自己。佛教则是在调和融合中国传统儒道的基础上创立的。道教的五戒、八戒和十戒等也都基本上是模仿了佛教。因此,在中国三大文化源流中熏染的每个中华子孙的人格也是混合的,糅杂了很多精神元素,而非单一的。

“修身以为弓,矫思以为矢,立义以为的,莫而后发,发必中矣。”^①中国道德教化的着眼点在于引导每个人提高道德修养的意识和实践的水平,才能达成完美人格。人并非生而为圣贤,需要进行一系列的修身养性的行动,而每个人的道德自觉与自律,主要是通过自身不断修炼而成的。修身的工夫主要是“反观内心、穷究人性”,“尽心知性,尽心知天”,本文进而探讨先哲是如何通过修身、正心、养气、去欲、移情这些心理调适活动,修炼人性,完善人格,这是本文第二个研究目标。

① 杨雄:《扬子法言》卷三,法言修身。

中国古代“修身”的宗旨。一是修己成人。不断提升自身的品德、气节、境界等全面素质,成为“善人”、“君子”、“大丈夫”、“圣人”或“全人”。二是修己安人。在待人处世过程中,要设身处地为他人着想,“己所不欲,勿施于人”,“己欲立而立人;己欲达而达人”。三是修己善群。修身,是为了使自己真正融于和利于群体,“齐家、治国、平天下”。可见,修身之道就是做人之道。古代先哲贤人在完成了“内圣”的过程后,用之来指导自己的人生,坚持“内修”与“外修”的统一,达至“内圣外王”的高度与“止于至善”之境界。具体而言,如何苦练心志,如何修心养性,如何调整心理状态,如何做人处世,如何处理人际关系,如何看待人生的福祸、荣辱、得失等等,古人都留下了可圈可点可歌可咏的事迹。中国古圣先贤严格依照伦理道德修身养性,以其特立卓行成为封建道德所讴歌和肯定的风标人物,他们的道德风标既可以视为人生智慧的长卷,也可视为一剂心理良药,用来开阔我们的心胸,陶冶我们的性情,锻铸我们的人格,洗涤我们的灵魂,升华我们的品位,指导我们的人生。因此挖掘他们的人生轨迹,弘扬他们的人格精神,成为本文研究的第三个目标。

一月映千江,千江同一月。世易时移,星河转换,中国传统文化中对风范人格的弘扬和标榜,是适应封建社会的伦理道德规范,为封建统治服务的纲常名教已经过时,如儒家提倡的“愚忠”、“饿死事小,失节事大”等观念,佛教的轮回报应、解脱成佛以及道教的羽化成仙、长生不老等,都不再符合时代的要求,失去了历史的价值,但是各家学说提出的人生修养之学、心理疏导之法,却能够穿越历史的时空,无论什么时代都不过时,带来教益和启示。因此,我们需要批判地继承、吸收符合当代需要的文化理念,摒弃过时的不符合社会主义精神文明的旧礼教,去其糟粕,取其精华,继承和发扬其合理的积极向上的内容。

第二章 传统文化与人生心理修养

第一节 儒家理想的人格

按照心理学的定义,所谓人格,是指一个人独特的、稳定的和本质的心理倾向和心理特征的总和。它是人的心理倾向、心理特征、心理状态以及心理过程的特点等多种特性有机结合所构成的整体,在不同的时间和地点,它都影响着一个人的思想、情感和行为,使之具有区别于他人的、独特的心理品质。^①简而言之,人格也就是人的质的内在规定性。中国古代圣贤崇德尚贤,重视人的节操和修养,注重追求人格的完美,讲究心理的内观,也就是人的内心世界,通过改造人的内心世界,纯洁人的心灵,达到精神的升华,这可以称之为道德意识或人格意识,这是中华道德文明的重要特点。中国人的人格风范在儒家、道家中都有着详尽的刻画和描述,不同的思想所构架的人格风范是截然不同的。

从人格修养角度看,儒家把人分为五个层次,即圣人、贤人、君子、士、小人。德位最高的称为圣人,德高无位的为贤人,有德者是君子,有位者也是君子,君子最好的境界是有德有位,读书人一般

^① 刘志宏:《军事心理学教程》,军事科学出版社2007年版,第163页。

称为士,小人以无德为主要标志,无位是小人的另一个标志,无德无位是标准的小人。圣人是虚幻的道德形象,是常人所无法企及的,因此儒家勾勒的所谓人格主要有两种,一种是孔子倡导的“君子”人格,另一种则是孟子津津乐道的“大丈夫”人格,这两种人格既有相通之处,又有各自的内涵,彼此相互映衬,又相互补充,像两道交织的光环,又像两座高耸的道德之山,两千年来一直散发着德性的光辉和夺目的光环,成为中国人尊崇的信条,极大地形塑了中国人的道德情操、思想品行以及为人处世,规范着人们的行为,激励着中国人砥砺品性,学为圣贤。

儒家作为以修齐治平为“条目”的内圣外王之学,目的是“修己以定人”,所以儒家着重关注的是道德的或政治的人生。道家以自己特有的方式对个体生命的意义倾注了热情的关注。无论老子向往的赤子般的生命形态,还是庄子憧憬的逍遥于天地之间的精神境界,无不是希望个人能从紧张困顿的社会生活中提升出来,以一种超道德、超功利的眼光“来关照万事万物”。如果说儒家是一种鞭策人生奋发进取的人世哲学,道家则是一种人生出世哲学,强调清静无为,所推崇的人生境界是“平静如水,清淡如云”,追求人格上的自然主义和个性主义。在世变沧桑、物欲横流的世态中,道家的人物形象往往表现为迎世卓立,卓尔不群,不为苟且之事,不为富贵荣华所羁绊,不为权势所威迫,崇尚泰然、淡然、超然的独立人格。

正是传统文化对这些人格的长期弘扬,才形塑了中国的民族人格。一部二十四史,写满了慨当以慷、长歌当哭的豪杰,壮怀激烈、“风萧萧兮易水寒”的壮士,舍生取义、杀身成仁的义士,刚阶有守、洁身自好的廉士,一诺千金、襟怀坦诚的侠士,特立独行、粪土万户侯的旷达之士,无欲则刚、不交世利的逸士,性情高洁,视富贵功名如浮云的高士……他们既是中华民族精神的风标,也是民

族人格的象征。

一、孔子的“君子”人格

“君子”一词早在《易经》中就已出现了,但是被全面引用最后上升到规范士人的道德品质是自儒家创始人孔子开始的。孔子创立了以“仁”为核心的伦理道德思想,系统阐述了他所向往的理想君子人格,并且被以后的儒家学派不断完善,成为中国人的人格道德典范。

孔子心目中的“君子”是“得道之士”,是具有高尚人格的人。孔子在讲学中,多次对弟子们灌输“君子”之道,劝导弟子们修身养性,学为君子,进而修养成理想人格。

那么,孔子心目中的君子是什么样呢。他的弟子曾经向孔夫子请教:“为什么君子都以玉为贵而以美石为轻呢?难道是因为玉少而美石多的缘故吗?”孔子于是借此用玉作为比喻,详细说明了君子的人格特征。

孔子曰:“非为玉之寡,故贵之;珉之多,故贱之。夫昔者君子比德于玉,温润而泽,仁也;缜密以栗,智也;廉而不刿,义也;垂之如坠,礼也;叩之其声清越而长,其终则诶然乐矣;瑕不掩瑜,瑜不掩瑕,忠也;孚尹旁达,信也;气如白虹,天也;精神见于山川,地也;珪璋特达,德也;天下莫不贵者,道也。《诗》云:‘言念君子,温其如玉。’故君子贵之也。”^①

在孔子看来,玉得天地之精华,钟山川之灵秀,具备了九种美德,即所谓的“玉有九德”。玉石温润光彩,正如君子的仁德一般;纹理细密而又坚实,就好像君子的智慧,心思缜密,处事周全;玉石碎后,棱角不尖锐,不会伤人,如同君子之义,正直刚毅,却心存仁爱;玉悬挂时,垂直而下,如同君子的谦恭有礼;敲击它的时候,会

① 王肃:《孔子家语·问玉第三十六》。