

育心育德相结合，构建美好精神生活

桑运川 周玲玉

(南京农业大学 江苏 南京 210095)

摘要：新时代人们更加重视心理健康和精神满足，引领和改善人们的精神生活，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，培养心理健康、品德高尚的人，是新时代的教育使命。校园文化是学生成长的土壤，校园文化建设注重育心育德相结合，共同构建美好精神生活。促进学生心理健康与思想道德和谐发展，是高校开展德育工作根本任务的重要途径。美好精神生活要求实现人的自身素质的提升和内在精神的充盈，实现人的全面发展，这要求适应时代发展的人是心理健康、品德高尚的人。

关键词：育心；育德；心理健康；高尚品德

立德树人是高校的立校之本，是党和国家交付高校的时代任务和使命。习近平总书记在 2016 年全国高校思想政治工作会议上的讲话中明确提出把“心理咨询教师”纳入高校思想政治工作队伍；2017 年颁布的《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》明确把心理育人纳入高校思想政治工作“十大育人体系”；2018 年教育部党组颁布的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中就新时代高校心理育人的指导思想、总体目标、基本原则、主要任务、工作保障、组织实施等进行详细规定，为下一步工作指明了方向。历经三十余年的发展，高校心理健康教育逐步实现了从“健心”到“育人”的积极转变，为加强高校育人合力，补齐思想政治教育工作中的问题和短板发挥了重要作用，同时也成为落实高校“立德树人”根本任务的重要途径。

一、新时代满足人民美好精神生活新期待

党的十九大以来，我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。这意味着人民对生活有了更高的向往和追求，除了更好的物质生活，也更加期待高品位的文化生活。人们精神生活的富足是新时代美好生活的重要标尺，随着物质生活的满足，人们的获得感、幸福感、安全感等精神文化需求越来越大。城市马拉松、手机记步，广场舞等运动社交成为了人们的日常生活，快乐人生的理念得到广泛认同。新时代加强精神文明建设就是要积极引领和改善人民的精神生活，培育自尊自信、理性祥和、积极向上的社会风尚。伟大的时代呼唤伟大的精神，美好精神生活是崇德向善，人们认识到，文明让生活更加美好。人们在心中保持理想的动力，提高生活的修养，而不是缺乏社会意识和人类意识；在生活中保持初心，以真诚、善良、感恩之心对待他人、对待社会，而不是以怨报德或牟取暴利。要保持追求心灵美、语言美、仪表美、行为美、心灵美，而不是低俗鄙陋；要保持自由独立，不能没有尊严和底线^①。习近平总书记强调，培育理性平和的健康心态，加强人文关怀和心理疏导，点亮学生理想的灯，照亮前进的道路，鼓励学生有意识地把追求个人理想融入国家和民族的伟大事业当中，勇攀高峰，勇闯时代前沿。

2021 年东京奥运会，我们看到了中国人的心理舒展和民族自信。运动员皮肤白皙、身材匀称、个头高挑。中国冠军的表情，从过往的苦大仇深到今天的软萌可爱，展现给世界的不仅仅是一张张魅力青春的面孔，还有一个自信舒展的中国，容颜的改变，是心理舒展的外显。曾经，我们自卑，我们身材矮小、面黄肌瘦、皮肤黝黑，甚至鸡胸龅牙。现在，中国孩子营养均衡，坐在宽敞明亮的教室里接受良好的教育，从小矫正牙齿，挺直体型，今天的年轻人大大气阳光自信。郎平曾回应外国记者对“中国人看重比赛输赢的原

因”，“那是因为我们内心还不够强大。如果有一天，我们内心强大了，我们就不会把赢，作为比赛唯一的价值了！”^②今天，我们已经可以平视这个世界了，经济科技文化的腾飞和国家的强盛，让我们内心有底气赢得起也输得起，我们有强大的内心褒奖那些手捧奖杯的人，也坦然拥抱那些黯然退场的人。内心的强大和理性，让我们温暖、自尊和尊重他人，形成了宝贵的中国自信：赢了我们一起狂，输了咱们一起扛，拿得起放得下。对那些寄予厚望却没获得冠军的选手，我们给出了鼓励、肯定和接纳。曾经如此看重输赢成败的民族，把善意和宽容给与那些不是冠军的选手，我们看到一个平和、友善、慈悲的中国。

二、校园文化是学生成长的土壤，育心育德培养学生健康成长

上世纪 90 年代，华中科技大学教授涂又光提出了著名的“泡菜理论”，即泡菜的味道取决于汤。泡菜的品质受到原料、制作工艺和保存方法的影响，但真正决定泡菜味道的是泡菜汤，它不容易被模仿。腌制的白菜和萝卜的味道真正取决于泡菜汁的味道。这个比喻是指学校培养学生的品性取决于学校环境的影响。散步、吃饭、读书、上课，校园处处是“课堂”，随时都在调制“泡菜汤”，它影响和决定着无数沉浸其中的学生的思维和行为方式^③。昔孟母，择邻处。校园文化对学生有着潜移默化的影响。徐志摩曾经说过：“牛津的学生是教授用烟斗熏出来的。”一个好的校园环境就像是一缸好汤。如果把学生放在这样的环境中，就像把泡菜的原料投进汤里一样。经过一段时间就会产生化学反应，最终形成个性完整、身心健康、饱读诗书、能力达标的高级专业人才。反之，如果学生的培养出了问题，在不是个例的情况下，那可能是校园的生态环境所导致的。“大染缸”的说法并非空穴来风。

《辽宁日报》策划的《大学课堂上的中国》，于 2014 年 11 月 13 日发表第一篇文章，《老师，请不要这样讲中国》，“编者的话”称，部分高校教师，特别是经济、法律、社会学、行政管理和哲学等文史领域等社会科学领域的教师，在教学过程中，每当结合现实问题时，往往表现出一些消极情绪。说到好的东西都是外国的，说到不好的东西全是中国的，中国成为负面事物的典型案例库。还有老师把对个人生活的不如意和抱怨也带到课堂上，这些行为会让学生感到心情很灰暗^④。所以才有恨国党之人频繁出现，那些“谄媚”的杨舒平们，“忘祖”的田家良们，“傲慢”的许可馨们等学生，也是我们在相同的环境下培养出来的学生，这让我们不得不反思——我们的校园文化究竟该如何营造？我们在为谁培养人？我们的文化土壤怎么孕育了这样的学生？心理健康素质与思想道德素质协调发展，心理健康才能具备良好的意志品质和积极的人生态度；品德

高尚才能心灵美好,志存高远。当一个人对真善美的判断出现了偏差,基本都是在心理和思想共同影响下发生的。

三、心理健康、品德高尚的人是和谐发展的人

时代的发展造就了社会环境和家庭环境的纷繁复杂,也直接影响了大学生的健康成长。大学生心理问题产生的原因和影响大学生成长的因素是复杂多元的。随着时代发展变迁,大学生对社会快速变化的茫然和不适、生命意义的失落和无价值感、价值观念的冲突矛盾、思维方式的自我中心主义倾向等,成为当前大学生感到迷茫、空虚、焦躁、郁闷的多维因素。很多老师都面临这样的困惑:陷于心理困扰的大学生到底是心理问题还是社会认识理解问题?理想信念缺失和价值观念困扰是相当一部分学生出现心理问题和心理冲突的症结。促进大学生身心全面健康成长,要心理与思想并重,物质生活与精神生活统一,不仅满足吃喝住行等物质方面需求,而且关注心理需求,增强大学生心理承受能力和适应能力,养成诚实、正直、善良、等良好品质,使人成为全面的人。有些人将“跟着感觉走”视为一种时尚,削弱了事物的美感、崇高性、神圣性和理想性,导致人们迷失方向和丧失希望。以“丧文化”为代表的颓废社会心理正在成为一种普遍的社会趋势。从“躺平”、“佛系”、“废柴”向“葛优躺”的转变在一定程度上表明青年群体消极和颓废的社会心态正在不断蔓延,甚至有扩大的趋势,反映出当前青少年的消极心理和集体焦虑^[6]。促进大学生身心健康成长,既要心理与思想并重,还要物质生活与精神生活相统一。不仅满足吃喝住行等物质方面需求,而且关注心理需求,增强大学生心理承受能力和适应能力,养成诚实、正直、善良、等良好品质,使人成为全面的人。

修心与修德一起,育心和育德并重,培养大学生自尊、自信、自律的优良品格,使学生从内心深处获得德性的生长,达到“正其心”目的,从而促进健全道德人格的养成。中国人民大学俞国良教授在演讲时说:“学习不好是次品,身体不好是废品,品德不好是危险品,心理不健康是易爆品^[7]。”有心理疾病固然很难对国家社会作出贡献,但是,一个整天只顾吃喝玩乐、醉生梦死、游戏人生的人,一个整天忙于拉关系、谋私利,忙于跑官、买官、追逐名利的人,他还会有什么心思和精力去学习、钻研知识,掌握为人民服务的才能呢?社会的转型和开放使多元文化和多元价值成为当今社会的重要特征。但多元并不意味着“随意”,并不是“信不信都行”,“信什么都行”^[8]。欲望与理想,世故与成熟,油滑与智慧,毕竟是不同的。人如果将活动的全部水准降至现世的享受,服从生命本能的操纵,追求感官刺激、感官欲望,色情、暴力、犯罪、腐败、虚荣、声色犬马、八卦新闻,所有这一切都在冲击腐蚀着我们的心灵。

四、育心育德相结合,共同构建美好精神生活

肩负民族复兴伟大事业的人要有理想、有本领、有责任、有担当、有奋斗精神,这是思想政治教育的目标,也是心理健康教育的根本目标。2018年教育部颁布的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》提出“引导学生正确认识义利、自我、得失、成功与失败,培养学生自尊自信、理性冷静、积极健康的心态,促进学生心理健康素质和思想道德素质、科学文化素质协调发展。”人类社会总是从野蛮走向文明。教育的根本任务是实现这一目标,培养社会公民的文明素养。故孟子曰:“饱食煖衣,逸居而无教,则近于禽兽。”美好精神生活需要坚强的心理支撑。纵观当今社会,内心弱小

的人往往自轻自贱,偏执、冷漠、孤独、无助;内心强大的人普遍平静如水,只有内心强大的人,才能消化掉各种不顺心,各种不如意,将阴霾驱散,让美好留在心中。为什么许多智商高的人,在远远没有发挥自己的潜能就停止不前了;为什么有些人遇到挫折就一蹶不振,有些人却雄心不改,抗争到底;面对同样的挫折或打击,有些人能东山再起,有些人却自暴自弃?人生,是一场自己和自己的较量,是自己与心的较量。史记有言:“文王拘而演《周易》;仲尼厄而作《春秋》;屈原放逐,乃赋《离骚》;左丘失明,厥有《国语》;孙子膑脚,《兵法》修列。”没有强大的敌人,只有强大的自己。只有将自己强大起来,便有力拔山兮气盖世的英雄气概,一切艰难险阻便可如履平地。

美好精神生活需要高尚的品德基础。高尚的情怀是需要修炼的,中国传统文化里有“鞠躬尽瘁死而后已”、“苟利天下生死已,岂因祸福避趋之”的古训,那是个人修炼来的精神境界。文天祥“辛苦遭逢起一经”,“一经”是文天祥的精神动力之源,因为读了圣贤经书,当国家遭难之际,他舍小家为国家,积极参与和组织抗元战争,不幸被捕后,他誓死不屈、英勇就义。周恩来有了“为中华崛起而读书”的理想,自然不会走向贩夫走卒的道路,王阳明立志“做圣贤”,自然不会把功名利禄当成人生至高追求。共产党崇高的思想教育,造就了共产党人的大公无私、为人民服务的胸怀。共产党人立党为公,执政为民,“为人民服务”就是一种精神境界,合格的共产党员不会有出人头地思想,也不会有衣锦还乡做派,更不会有光宗耀祖的荣誉感。中国共产党人是普通人,但同时又是特殊的人,在危机和危险时刻,在需要为大众利益挺身而出的时刻,共产党人应当比普通入更能放弃物欲和私利,更有牺牲私利的担当。

心理和品德都是身心整体的一个有机组成部分,比如中华文化强调的“己所不欲,勿施于人”、“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”等论述,闪烁着育心光芒,也体现了品德高尚。引导青年大学生努力确立共产主义崇高理想和中国特色社会主义共同理想,不断丰盈精神世界,发现生命意义,拥有自由而高尚的心灵。因为,只有心理健康、品德高尚的人,才不会在面对错误思潮时陷入迷惑与混乱,才能真正以内心的安定从容面对这些杂音和挑战,自觉把个人自由而全面的发展融汇于社会的进步与发展之中,使个体在不断变化的人生中收获心灵的安宁、奋斗的喜悦、信仰的力量和奉献的热情。

参考文献:

- [1] 刘娜.裁判选择性“失明”?槽点满满的东京奥运会,藏着一个你没有读懂的中国[EB/OL].https://www.sohu.com/a/480277712_121124703, 2021-07-29/2021-08-27
 - [2] 俞国良:学习不好是次品,身体不好是废品,品德不好是危险品,心理不健康是易爆品[EB/OL].https://www.sohu.com/a/198974332_113042, 2107-10-19/2021-08-27
 - [3] 冯建军.重塑青少年信仰教育[J].人民教育, 2011, (012):2-4.
- [本论文为课题《立德树人视域下高校心理育人价值及实现路径研究》的阶段性研究成果,立项编号,20KT05,教育部高校思想政治工作队伍培训研修中心(陕西师范大学)]