

《论语》中积极心理学思想对大学生心理健康教育的启示

徐晓宁

广东白云学院 广东广州 510450

摘要: 本文根据积极心理学理论详细解读《论语》中关于积极情绪培养、人格优势塑造、社会关系构建等思想,剖析当前大学生群体面临的学业压力、人际困扰、求助能力缺乏等挑战,提出融入儒家智慧的教育途径:通过“学思结合”培养积极认知、以“君子人格”涵养心理韧性、用“仁爱之道”优化人际支持,为构建本土化大学生心理健康教育范式提供参考。

关键词: 论语; 积极心理学; 大学生; 心理健康

1. 引言

大学阶段是个体成长和发展的关键时期,在校大学生面临学业竞争、就业规划、恋爱关系维系等多重压力。根据中科院心理所《2024 年大学生心理健康状况调查报告》的调研,虽然有 80.0% 的大学生知道学校提供免费的心理咨询服务,但实际使用过心理咨询的大学生却只有 2.8%,许多大学生出现抑郁、焦虑、社会支持减少等心理问题^[1]。与此同时,在坚定文化自信、建设文化强国的背景下,《论语》作为儒家思想最重要的典籍,所蕴藏的“修己安人”的智慧与积极心理学“关注优势、培育幸福”的核心理念高度契合。深入探讨《论语》中的积极心理学思想,对弥补当前高校心理健康教育中“重问题干预、轻积极培育”的短板具有重要意义。

《论语》中全面记载了孔子及其弟子言行,蕴含了许多有关个体情绪调节、人格培养、社会关系互动的思考,学者傅蓉提出《论语》中“君子人格养成、文质并重发展”等思想对心理健康教育工作具有重要启示^[2]。积极心理学是以塞利格曼的 PERMA 模型为核心,涵盖积极情绪、投入、关系、意义、成就等五个维度,强调通过培育个体优势来实现心理的蓬勃发展^[3]。

2. 《论语》中所蕴含的积极心理学思想

2.1 从“学乐”到“不忧”,培养积极的情绪

孔子非常重视学习过程所获得的积极情绪体验,“学而时习之,不亦说乎?有朋自远方来,不亦乐乎?”在《论语》的学而篇阐释了人们积极情绪的两大来源——学习中的能力成长与社会关系中的故友来访。孔子将学习活动转化为主动实践的愉悦过程,这与积极心理学中“通过投入

引发心流体验”的观点一致,这种“学乐”并非低层次的被动享乐,而是个体学习提升、潜能实现带来的深层满足感。

同时,在《论语》中强调以内在超越的方式进行情绪调节,即“仁者不忧,知者不惑,勇者不惧”,探讨了人们情绪管理、情绪调节的三种途径^[4]。“仁者不忧”强调拥有仁爱之心的人通过共情与利他实现自己的情感安顿,而在积极心理学中也有利他行为能提升主观幸福感的观点,两者十分契合^[5];“知者不惑”是指拥有智慧的人通过认知改变减少情绪困扰,这和情绪 ABC 理论认为事件只是引起情绪的间接原因,而人们对事件所持的信念、看法才是引起人的情绪反应的更直接原因是一致的。“勇者不惧”是强调勇敢的人在面对艰难险阻时应当坚守道义、毫不退缩,勇敢也是积极心理学中非常核心的内容,认为勇敢是指在困难和压力面前仍然能够坚定地站出来,做出决策并承担后果。

2.2 建构君子人格的结构,塑造人格优势

君子人格首先是自我反省和自我完善的能力,“吾日三省吾身:为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”^[6]。《论语》中这种将自我反思生活规范化,这种主动觉察并进行修正的品质,正是积极心理学中“自我调节”优势的经典表达。通过对自己的每日三省,个体实现了道德与心理的双重成长,也呼应了塞利格曼提出的“持续进步带来成就感”的观点^[3]。君子人格也包括了个体坚韧品格的培育,“岁寒,然后知松柏之后凋也”,这种通过松柏的傲立寒冬隐喻诠释心理韧性。孔子强调在困境中坚守操守,遇到事情时“不怨天,不尤人”,这种理性归因方式,与积极心理学的“乐观解释风格”高度契合,为个体应对

挫折和挑战提供了理念上的支持^[5]。君子人格还应保持中庸适度的心理平衡：“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子”，在《论语》中提出了“文质并重”的发展观^[4]。“质”是指人的先天本性，“文”则为后天修养，质与文二者平衡对应积极心理学中“天性与培育相结合”的人格发展理论，能够避免偏执型人格特质的形成^[6]。

2.3 通过仁爱之道，优化社会关系的支持系统

《论语》的颜渊篇提出了人际关系和人际伦理的黄金法则，“己所不欲，勿施于人”，确立了共情式交往的核心原则。孔子这种将心比心的伦理观，能有效减少人际交往中的冲突，这与《2024年大学生心理健康状况调查报告》中“室友支持能够降低抑郁风险”的发现互相印证，凸显了积极的人际关系对心理健康的保护作用^[1]。在多层级的社会支持网络形成上，通过“入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁”，《论语》构建了由家庭到社会的同心圆式支持系统。从家庭中孝悌伦理培育，到“泛爱众”的社会关怀，这种同心圆系统形成了与积极心理学“社会支持缓冲理论”相一致的本土文化语境中的理论模型。

“与朋友交，言而有信”，《论语》的学而篇强调诚信在人际关系中的核心地位，人与人之间的信任是真诚交往的基础。这种信任联结所带来的归属感，能显著提升个体心理安全感。在《2024年大学生心理健康状况调查报告》中提出“恋爱关系可以降低焦虑风险”，这正是真诚和信任对个体心理健康水平的正向赋能^[1]。

2.4 通过志于道的价值引领，追寻生命的意义

价值目标对大学生的人生发展具有定向作用，孔子说“士志于道，而耻恶衣恶食者，未足与议也”，这种将精神追求置于物质需求之上的理念与积极心理学中“意义感能够提升幸福感持久性”的结论一致，是帮助当代大学生形成良好的人生观、价值观，树立远大目标和崇高理想，解决少部分大学生过度追求物质利益、忽视精神成长与社会责任感的有效策略。同时，《论语》中提出，人生发展是渐进式自我实现的过程，“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑”，这描绘了个体终身成长的发展路径。孔子强调每个阶段相应目标的达成和实现，这与塞利格曼“成就需要阶梯式实现”的观点相呼应，避免了在发展过程中由于阶段性目标含糊不清而导致的心理迷茫^[2]。

3.《论语》中积极心理学思想对大学生心理健康教育的启示

3.1 从问题导向到优势培育，实现大学生心理健康教育课程的内容更新

在大学生心理健康教育课程教学中，努力构建“学思结合”的认知教育模式，针对大学生学业压力导致的焦虑问题，借鉴《论语》中“学而不思则罔，思而不学则殆”的智慧，在课程中增设“学习意义反思”环节，引导学生总结和思考。同时还可以开展结合积极心理学的“成长型思维”训练，引导学生对课程学习从“应付考核”转向“乐在求知”，譬如某高校开展“论语读书会”后，学生的学习焦虑评分显著降低（傅蓉等，2009）^[2]。在高校选修课的体系中，增设开发大学生“君子人格”的优势培育课程。课程教学大纲可以参照“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧”的三维理论，借鉴高校思想政治理论课的成熟经验，设计模块化课程^[7]。例如可以通过“三省吾身”的日记记实践活动培育大学生自我认知的优势，通过“见贤思齐”的榜样作用激励大学生强化勇气品质，弥补当前教育中关于优势识别不足的缺陷。在理论教学中融入“生命意义”的价值引领，针对少数大学生人生观价值观模糊的现象，开设“有志于道”主题讲座，结合《论语》中“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”的论述，引导大学生培育各类精神追求。在班级的主题班会、团日活动中还可以组织“职业初心访谈”活动，通过优秀校友、企业导师介绍自己的职业初心，引导大学生将个人发展与社会价值相结合，提升人生的价值感。

3.2 在大学生心理活动开展方面应该从单向干预到多元互动

针对心理咨询使用率低的问题，在校园里打造“仁爱社群”的人际支持平台，构建“宿舍-班级-学院”三级仁爱社群。教师带领学生以“己所不欲，勿施于人”为交往准则，开展“朋辈互助小组”活动，促进大学生掌握共情的方法和技巧。运动能够促进心理健康，可以开展“徒步论道”等户外活动，让大学生在体能锻炼和同伴互动中获得更高水平的社会支持。其次，可以推广“论语式反思日记”，帮助大学生建立“三省吾身”的自我调节机制，可以让大学生逐日记录自己在“知识、能力、人格”三方面的成长与不足。结合积极心理学的“三件好事”练习，

在实践中引导学生形成“反思-感恩-改进”的思维闭环,不断提升自我调节能力。某高职院校实践表明,持续8周的反思日记可以使学生的自我效能感提升23%(贾敏,2018)^[8]。

再次,针对“重分数轻素养”导致的心理失衡,可以开展“文质彬彬”的平衡发展活动。通过组织“礼乐实践”活动,让大学生学习《论语》中的礼仪规范,提升外在修养。通过组织“诗教”活动让学生涵养内心,实现“文质并重”的人格发展。这种活动形式比单纯的理论说教更易被学生接受,也符合“积极投入”的心理学原理^[6]。

3.3 从学校主导到协同共育,促进支持体系不断完善

在心理教育工作中构建“孝悌延伸”的家校协同机制,将“入则孝”的家庭伦理延伸为家校合作基础,通过“亲子共读论语”的线上活动强化学生和家人的情感联结。针对不同性别学生的情感需求差异,开展“家庭沟通技巧”专题培训,将家庭打造为心理支持的第一阵地。在学校的校园文化建设中,培育“亲仁尚贤”的校园文化。可以在校园环境中融入《论语》元素,如设立“思贤廊”展示中华先贤的优秀品格,在宿舍区张贴“与朋友交,言而有信”等格言。通过校园软环境,不断给予积极的心理暗示,也有利于降低大学生求助的心理门槛,提升心理咨询服务的转化率^[2]。在教师师资发展方面,建设“志于道”的师资发展体系,对心理健康教师开展“论语与积极心理学”专题培训,提升专兼职心理健康教师的传统文化素养。鼓励教师将“因材施教”的理念融入心理咨询工作实践,如对抑郁高风险学生采用“不愤不启,不悱不发”的启发式干预,增强咨询服务的针对性。

4. 结论与展望

《论语》中的积极心理学思想为高校大学生心理健康教育提供了深厚的文化滋养。“学乐”思想回应了大学生

积极情绪培育的需求,“君子人格”可以帮助构建心理韧性的本土理论模型,“仁爱之道”完善了大学生社会支持的实现路径。儒家经典中的智慧与现代积极心理学理论相互印证,为解决当前大学生心理咨询使用率低、人际支持不足等问题提供了新视角。未来可在这方面进一步开展心理学实证研究,例如通过追踪研究验证“论语式干预”对提升大学生主观幸福感的实际效果;还可以结合数字化手段,开发“论语智慧”心理测评工具,推动优秀传统文化与心理健康教育的深度融合,构建更具本土适应性的心理健康教育体系。

参考文献:

- [1] 中国科学院心理研究所, 2024 年大学生心理健康状况调查报告 [R]. 社会科学文献出版社, 2025.
- [2] 傅蓉, 郭斯萍.《论语》对高校心理健康教育的启示 [J]. 五邑大学学报 (社会科学版), 2009(2):81-83.
- [3] 塞利格曼, 真实的幸福 [M]. 洪兰, 译. 万卷出版公司, 2010.
- [4] 杨伯峻, 论语译注 [M]. 中华书局, 2009.
- [5] 塞利格曼, 活出最乐观的自己 [M]. 洪兰, 译. 万卷出版公司, 2010.
- [6] 彼得森, 塞利格曼. 品格优势与美德 [M]. 喻丰, 等译. 华东师范大学出版社, 2015.
- [7] 刘义飞, 浅谈《论语》在大学生思政教育中的实现途径 [J]. 语文建设, 2016(33):81-82.
- [8] 贾敏,《论语》教学在高职生道德教育中的启示 [J]. 青年与社会, 2018 (33):93.

作者简介: 徐晓宁, 男, 1979 年, 山西运城人, 台湾华梵大学博士, 广东白云学院应用心理学系讲师、系主任, 主要研究方向: 心理健康教育。