



孔颜之乐:每个人都不可或缺的“幸福秘籍”



《孔颜乐道:中国人的幸福心理学》是一部从当代心理学眼光,整合中国儒家文化视角,探索当代中国人当前生活发展,并延续和吸取过去自身文化传统,并以当代语境阐述的专著。作者解真老师的学识、探索的勇气十分令人敬佩。

记得当年阅读文化人类学名著《金翼》,之后又阅读延续《金

翼》研究的《银翅》,在阅读这两本对同一地区的社会文化探索研究资料后,我感受到一种强烈的文化断裂。中国社会,在晚清遭遇殖民主义的文化入侵,之后经由五四运动等等社会文化变革,的确带来了国家和民族的强盛,但一部分传统文化和精神正在遗失,而其实这是我们文化中很美好的东西。在当代中国社会,物质文明发展丰富的同时,我们的精神困扰也在随之发生,这有来自当代社会文化变迁中的压力,也有来自我们对过去文化传承的断失。我想解真老师的这部《孔颜乐道:中国人的幸福心理学》就是对此的回响之声,他探索尝试如何将文化传承中的意义加入到我们当代中国的精神生活中来。

幸福心理学和积极心理学是近年来美国心理学所提出的概念,但基于美国这样只有短暂历史文化的土地上所提出的幸福心理学,积极心理学中所提出的幸福概念,对于中国社会是否就是适合的,是否是适合我们文化的幸福,后殖民文化会广泛的认为这就是人类进步的标志而快速认

同。但其实国内的一些有识学者对此是有怀疑的。例如美国社会与原生家庭的青春期即开始,与父母关系之后只是每年见一次面的个人主义的幸福,这真的适合中国社会吗?我会觉得这种模式对于中国社会至少是一种亲情的隔离。所以发展一种属于中国文化的幸福研究是十分有意义的事情。

又如近年来西方吸取亚洲的佛教正念方法,改造成为心理学正念,对中国社会的反哺而引起不少人认为发现了幸福的宝藏,但其实这些在我们的文化传统中从来不是缺乏的东西,中国社会历来都有内省静坐传统,在近代逐渐断绝,但被现代化包装后反而能够被人接受。所以发展中国文化下的幸福学也是立足现代语境,延续中国传统文化的工作,甚至是一种传承的复兴。

《礼记·中庸》云:“天命之谓性,率性之谓道,修道之谓教。道也者,不可须臾离也,可离非道也。是故君子戒慎乎其所不睹,恐惧乎其所不闻。莫见乎隐,莫显乎微。故君子慎其独也。喜怒哀乐之

未发,谓之中;发而皆中节,谓之和;中也者,天下之大本也;和也者,天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉”。我认为“致中和”就是儒家所提出一种的实现幸福之愿景,我们的传统文化愿景不是一个人的幸福,乃是大同的幸福,其乐融融也。这换做现代语境来说,这是大家一起的幸福,而不是不顾及他人的个人幸福。这种实践本身也是包含着一种深厚的幸福。这些都是我们可以在中国传统文化中可以去发现的。对于一个几千年历史的文化传统来说,我们的先人其实发展了许多幸福之道,有《大学》一样做人的幸福之道,也有琴、棋、书、画、剑、诗、歌、茶、酒、花、香、坐忘等等幸福之法。而解真老师的著作中延续了这些,同时还整合了聚焦、人本主义、正念等不少思想和工作方案来进行阐述和补充。

解真老师的这部著作中,应用儒家文化为主导,联合积极心理学、当代心理疗法发展中与中国本土文化相互顺应的部分,是目前国内基于儒家传统文化与现代心理学对话整合及实际运用方

法的一种先锋尝试,也是对当下亚洲社会学术圈后殖民主义盲目认同西方文化的反思,十分可贵。虽然中国本土的幸福心理学可能还有不短的路要走,但解真老师的这部著作无疑迈出了一步。我推荐对传统文化与当代心理学有兴趣的心理工作者,心理学爱好者,对生活品质有提高意愿的读者阅读此书,并在书中发现你所需要的精华。

(徐钧)

徐钧,临床心理学家,精神分析家,国内自体心理学派的重要代表。华东师范大学心理与认知科学学院特聘心理咨询硕士生导师,国际自体心理学会会员,中国心理卫生协会文化与心理治疗学组常委,上海心理学会临床心理与心理咨询督导专业委员会常务理事。戒幢佛学研究所研究员。

相关链接:

《孔颜乐道:中国人的幸福心理学》概述

本书以传统儒学“孔颜乐道”为主干,将古代儒学心性学与现代心理学进行整合,旨在建立一套系统的基于传统帮助读者了解中国传统心性学和现代心理学当中提升幸福感的途径和具体方法,使传统心性学更容易被当代人接受和应用,帮助人们发挥内在潜能和优势,提升人生幸福感。

幸福心理学和积极心理学是近年来西方心理学所提出的概念,但基于西方文化所提出的幸福概念,对于中国社会来说是否适合是值得商榷的。党的十九大提出,要“坚定文化自信”,“推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展”,一切工作围绕着“为中国人民谋幸福”这个中

心。因此,发展一种基于中国文化的幸福心理学是当前比较迫切的事情。

本书作者基于多年的心理工作实践,通过对中国传统儒家心性学及现代心理学的系统研究,就如何将中国传统文化当中的幸福观落实到当代社会,提出了一套切实可行的系统化方案。

本书是目前国内儒学传统与现代心理学进行整合和实际运用的一次先锋尝试,也是对当下亚洲社会学术圈后殖民主义盲目认同西方文化的深刻反思。对传统国学在当代继承和发展、建立我国本土幸福心理学,提升国人的幸福感,构建和谐社会等方面,都有着十分积极意义。

全书共分为十章。

第一章主要论述“孔颜之乐”的来历及其传统意蕴,并进行了心理学上的定位。

第二章主要对传统儒学的“习气”说进行了阐明。并提出应该正确认识习气的心理特性,进而科学地疏导和对治,使自我实现的潜能得到发展。

第三章主要对传统儒学静坐进行了梳理,使读者能够比较清晰地了解传统静坐的一些方法和作用,同时用现代心理学研究成果,对静坐如何能够变易气质的心理学机制进行了说明。

第四章从传统儒学中“诚意”的观念出发,论述人保持内外一致的重要性,以及如何更好

地面对真实的自我。

第五章从儒学“为己”之学的观点出发,探讨了人的自主性、主动性和自觉性,并从心理学“自我决定论”以及“自我控制感”的研究出发,说明了人对自我进行有效控制、有效选择的重要性。

第六章重点谈儒学的“自新”。论述了如何在工作、学习、休闲等方面实现自我的创新与进步,以及在全身心投入的“心流”体验当中,实现人生的价值和快乐。

第七章主要探讨传统礼乐文化的象征意义,并从分析心理学的角度探讨了礼仪与艺术等象征生活对心理的转化作用,以及在处理自我内在和外在外关系

方面的作用。

第八章探讨了儒学“亲其所亲”、“推己及人”“仁者爱人”等伦理思想在心理学中的实用价值,讨论了如何获得更加积极的家庭与社会的人际关系。

第九章主要是从自我超越的心理学角度,探讨了传统天人合一思想对现代人的启示,即如何在平凡的当下生活中,获得超越性的精神生活。

第十章介绍了传统儒学的“现成良知”论以及新儒家的“直觉”论,同时结合人本主义的聚焦疗法,具体说明了如何运用我们的身体智慧,在当下生活中实现自在的人生状态,成为一个身心道德全面健康的人。

葛家中心卫生院:暖心义诊暖民心

本报文登12月2日讯 “不能等,不能拖,老百姓不方便,咱们去,到村里,去炕头,打通医疗服务的瓶颈,疏通最后一公里,利用好义诊,让老百姓的心暖起来!”葛家中心卫生院以群众满意为根本目标,多措并举开展干部作风大改进行动,以干部作风大改进推动医疗服务工作大提升。

在铺集村委会的义诊活动现场,围满了前来咨询、问诊的群众。葛家中心卫生院医疗专家热情接待看病群众,详细询问病史,认真进行检查,并提出科学的治疗方案。同时,还为现场村民传授普及了一些农村常见病、多发病的防治及用药知识。

一位80岁老婆婆在老伴的陪同下,扶

着拐杖走到义诊现场,检查后,她激动地说道:“你们医院真是贴心,让我们这些行动不方便的人在家门口就能看病,真是太好了!希望你们能够经常来。”

除开展义诊外,葛家中心卫生院义诊队还专门设立了宣传咨询台,免费发放宣传保健材料,把健康知识送到乡亲们的手上,受到了村民的热烈欢迎,赢得乡亲们的一致好评。

葛家中心卫生院今后把群众满意度放在首位,把各科室医疗专家打包送到村民群众身边,为辖区百姓提供便捷的免费医疗服务,全面提升群众满意度。

(董朝霞)



神州画卷

苗华江

玄序传时令
天工欲丹青
青女急展雪花宣
九州一色晶莹

砚磨一轮红日
笔架万里长风
倾展泽被苍生意
挥洒冲天豪情

巍巍昆仑凤舞
长城巍峨龙腾
怒斩新冠祛邪风
一带一路昌荣

九州盛世休明
人民至上为重
八方宾朋共朝贺
神州画卷成

注:玄序,冬天的雅称。青女,掌管霜雪的神祇。休明,美好清明的意思。



生命感悟

文登区第二实验小学五年级六班 韩煜晨 指导老师:张英丽

生命是什么?

生命是大树下成群结队的蚂蚁,生命是草丛上翩翩飞舞的蜜蜂,生命是天空中展翅翱翔的大雁。

生命如同粉笔。在教室中,伴随着老师循循善诱的讲课声与同学们专心致志的读书声,粉笔的一生就这样走完了。从饱满圆润到细瘦短缺,粉笔就这样磨成了粉屑。

生命如同橡皮。原本的“白富美”,为改正同学们的书写错误,变得又黑又丑。

它奋不顾身,为同学们查漏补缺,功不可没。自己却慢慢变黑,渐渐变小,最终离开这美丽的世界。

生命如同蜡烛。蜡烛,牺牲自己,照亮别人。在我们身处黑暗的时候,及时为我们提供光明,冲散黑暗。但提供光明的代价,却是燃烧自己。春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干。

生命如同土豆。你无法在高高的枝头看到它,也无法在普通的地表上发现它,它就这样埋在地里,默默无闻,挖出

来才能看清它的真面目。

生命如同橘子。真实的味道隐藏在内心深处。若想尝到橘子的甜味,需要先把它的外衣一点一点地扒开。

生命如同百味豆,你永远也不知道下一颗是什么味道。

生命就是这样五彩缤纷,多姿多彩。它可以是不求回报的无私奉献,也可以是隐藏自己的默默无闻,更可以是不可捉摸的神秘莫测。

这或许就是生命的意义。