

# 初探孔子思想中的 心理成长路径

撰文

韦志中 卫丽 赵玉梅

绘图

Tianyi



孔子画像 供图 / GUOPING FOTOE

谈到传统文化思想的第一人，许多人脑海中浮现的一定是孔子。孔子是我国著名的思想家、教育家。历来研究孔子思想的学者多不胜数，但是探讨孔子心理成长路径的却为数不多。所以，我们当下就来聊一聊孔子心理成长的那些事儿。

## 心理成长是什么

谈到心理成长，人们的第一印象可能是“这是心理有病的人才需要做的”，其实这是大众对心理学的一个误区。心理学的功能主要分为三类：心理治疗、心理教育和心态建设。心理治疗是问题模式，也是现在大众对心理学的主要印象，当然这也是当下心理学生存的主要模式。但

是现在心理学迫切需要的是进行科普，让更多的人了解心理学、信任心理学和运用心理学来进行自我心态的建设。

其实在中国文化下的心理成长，更多关注的是自我建设。孔子思想中的心理成长，概括起来，即如何成为一名君子，如何成为一个人。如孔子主张“克己复礼”，主张非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言和非礼勿动，其实这和佛道两家的思想是一致的：道家注重无为，避免消极事件；佛家注重戒律，预防不良体验。这些思想统称起来，就是做人的道理，就是为了成为更好的自己，就是自我心态的建设。

但现在人们为了实现自我成长，往往都是对不好事件的干预，而没有规避不好事件的发生。

例如一个人一天花了5个小时锻炼身体减肥，只需要10分钟大餐，就全部废掉了。为什么会出现这种结果呢？就因为他在“迈开腿”的时候没有“管住嘴”。所以，真正的心理成长，是弄清楚自己不要做什么和自己要做什么。

## 为何向孔子学心理成长

中国历史中有四大圣人：孔子、孟子、朱熹和王阳明，其中就属孔子的学问影响最为深远。在政治上，孔子主张“为政以德”；在经济方面，注重“重义轻利”；在美学领域，宣扬“美善统一”（智者乐水，仁者乐山）；在教育中，信奉“因材施教”。不过孔子的心灵成长也是不容忽视的一门学问，以往也有学者在这一块辛苦耕耘，钻研心学，但仍是管中窥豹，只见一斑。

孔子的思想更容易被大众了解和链接。《三字经》中的“性相近，习相远”，小学课本中的《孔子拜师》，中学课本的《孔子语录十则》（学而时习之，不亦说乎等），大学中设立的孔子学院……这些都说明孔子的思想是陪伴我们成长的必由之路，也是最贴近人们生活的智慧结晶。

孔子的思想是先行而后知。孔子从55岁到68岁一直带着若干亲近弟子在鲁国周边游历，大致走了卫国、曹国、宋国、齐国、郑国、晋国、陈国、蔡国、楚国等地。现如今大致路线为曲阜—菏泽—长垣—商丘—夏邑—淮阳—周口—上蔡—罗山，然后原路返回。《论语》是后人记载孔子及其弟子言行的语录，里面孔子的思想也是在实践之后才被后人铭记的。从这一点可以说明，孔子是一名言行合一的实践者，也是心理成长的大师。

孔子的思想是围绕“求仁”，过去的学者更多探索的是“求道”。上海师范大学教育科学学院教授燕国材曾经说过“在孔子思想中，人与道是一回事，求仁也就是求道”，所以“朝闻道，夕可死矣”（《里仁》）就体现了对求仁目的及其重大意义的明确认识。这对我们今天有很大启发，现在人们总是忙于寻找各种成功的方法和路径，却忽视了自我的存在，忽视了自己的问题。



清朝雕漆三猿大盘（局部）。盒上三只猿猴形态各异，一只捂着嘴巴，一只捂着眼睛，一只捂着耳朵，契合“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”，劝谕人们如何为人处世的道理 供图/刘建华 FOTOE

“你才是一切问题的根源”，孔子的求仁思想其实也就是教你如何成为一个人，如何成为一个完整的人。

有“中国最后一位大儒家”之称的梁漱溟先生曾经说过“不懂心理学就读不好论语”，孔子的一生都致力于让自己的生活顺势通达，了解自己，对自己有办法，《论语》也可以归结为是孔子实践的一门心理学学问。孔子作为一个“士”，内心有情怀，手中却无权杖，理想与现实的冲突一直在困扰着他，但他却能做到很好的平衡，所以仅这一点，就值得我们后人学习。

## 孔子的心理成长路径

孔子思想中的心理成长路径有很多，这里我只针对大众比较熟悉的三种路径展开讨论，分别是“人不知而不愠，不亦君子乎”“三军可夺帅，匹夫不可夺志也”和“克己复礼”。

第一条心理成长路径：人不知而不愠，不亦君子乎（《学而》）。

当别人误会我们时，我们会难受，当别人由于误会我们而对我们做出不好的行为时，如诽谤、攻击等，我们会更难受。不良情绪过多堆积时，就容易滋生心理问题。那么对于别人的误



孔子周游列国壁画 供图/聂鸣 FOTOE

解，孔子是怎么解决的呢？在回答这个问题之前，我们先来了解《史记·孔子世家》中的一个典故：

孔子适郑，与弟子相失，孔子独立郭东门。郑人或谓子贡曰：东门有人，其颡似尧，其项类皋陶，其肩类子产，然自要以下不及禹三寸，累累若丧家之狗。子贡以实告孔子，孔子欣然笑曰：形状，末也。而谓似丧家之狗，然哉！然哉！

其大意为：孔子到郑国去，和弟子走散了，孔子一个人站在城东门门外。郑国的人有的对孔子的弟子子贡说：“东门有个人，他的额头像尧，他的脖子像皋陶，他的肩像子产，然而从腰以下就不到禹的三寸，像一只离了家的狗。”子贡把这些话如实说给了孔子，孔子高兴地笑道：“人的外形像什么那是次要的，然而说像无家可归的狗，真是这样呀！真是这样呀！”

面对“丧门之狗”这样的误解，孔子都可以欣然接受，那还有什么事会让孔子愤怒呢？反观我们现在的群体呢？一遇到被人误解的事，会火冒三丈，甚至有人还会产生心理问题。所以说，我们如果能够理解别人的不理解，接受别人的不接受，那么心理成长就有望了，那就离“君子”不远了。

第二条心理成长路径：  
三军可夺帅，匹夫不可夺志也（《子罕》）。

孔子认为，三军的统帅可以被剥夺，但一个男子汉大丈夫的意志却是不可以

被夺取的。当然这里也可以理解为：意志犹如三军的统帅，它支配、主宰人的一切心理与行为。一个人只有拥有坚强的意志，他才能成为“志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁”（《论语·卫灵公》）。

孔子在强调“匹夫不可夺志”时，特别重视立志的意义。所谓立志，就是树立志向、确立目标。孔子要求自己的学生“志于道”“志于

仁”“志于学”，认为“士志于道，而耻恶衣恶食者，未足与议也”（《论语·里仁》），并以“吾十有五而志于学”（《论语·为政》）的事实与精神来勉励学生。

为什么立志很重要呢？因为人只有尝到了成功的滋味，才能生出积极的情绪，而成功往往不是一蹴而就的，需要持久的意志力，需要志气和志向。积极心理学家之父塞里格曼认为“幸福有五个构成元素——积极情绪、投入、意义、人际关系和成就”，即我们因为坚持所以成功，因为成功所以幸福。从这里就可以看出，志气是个人追求幸福和成功的根源和保障，同时也是个人不幸福、不成功的主要根源。

现在大多数人，一遇到困难，就会放弃自己，或者选择了逃避，长期下去，就形成了“逃避路径依赖”。为什么会出现这种情况呢？原因就在于志向不明或者不能坚守。孔子曾说“笃信好学，死守善道”（《泰伯》）。这句话有两层含义：一是相信自己的力量和能力，二是相信自己所追求的理想、目标和对象的正确性与可靠性。孔子也从反面批评没有信心的危害性。如冉求对孔子说：“非不悦子之道，力不足也。”孔子回答说：“所谓‘力不足’的人，是走到中途因力尽而停止。现在你不是因为‘力不足’，而是由于缺乏信心，力有余而心不足，从而画地为牢，自动停止前进的。”（《雍也》）

所以，当我们遇到困难，想要逃避的时候，可以扪心自问一下：“我真的用尽所有力气了吗？我真的用尽所有手段了吗？”如果是没有，那真的要好好反思一下。

第三条心理成长的路径：克己复礼（《颜渊》）。

所谓“克己复礼”，就是克制自己，践行礼仪。这个语录出自《论语·颜渊》：颜渊问仁。子



彩绘壁画：孔子教六艺之“数” 供图/聂鸣 FOTOE

曰：克己复礼，为仁。一日克己复礼，天下归仁焉。为仁由己，而由人乎哉？孔子在早年的政治追求中，一直以恢复周礼为己任，并把克己复礼称之为仁。颜渊向孔子询问什么是仁以及如何才能做到仁，孔子做出了这个解释。因此，可以把克己复礼视为孔子早年对仁的定义。

“克己”——克制自己，战胜自己。一个人要战胜自己，不为外物所诱，不任性妄为，所以，克己功夫，全在一个“勿”字。当然这个“克”是指克制我们的邪念，以立人之正念。现在我们都知道抽烟会引致肺癌，可还是有无数人在抽烟；知道吃油炸食品对肝脏有害，可又有几个人管住了自己的嘴呢；知道一分耕耘一分收获，可还有很多人不能安心工作……所以，我们需要克己，需要勿为。

“复礼”——孔子的“礼”是周礼，我们的“礼”应该是自我实现。心理学大师马斯洛将个体需求分为五种，分别是：生理需求、安全需求、爱和归属感、尊重需求和自我实现需求。这五种需求是从低到高排列的，可以分为两级，其中生理需要、安全需要和感情上的需要都属于低一级的需要，这些需要通过外部条件就可以满足；而尊重和自我实现的需要是高级需要，他们是通过内部因素才能满足的，而且一个人对尊重



和自我实现的需要是无止境的。一个没有自我价值的人，他的工作是将就的；一个没有自我追求的人，他的人生是平庸的。现在多数人拼于工作，想要出人头地，究其原因，还是为了自我实现。所以，自我实现就是人生的发动机，每个人都应该拥有。

### 向孔子学习心理成长的价值与意义

首先，当下正处于提升社会积极心态的重要阶段。十九大报告提出“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的

社会心态”，这个指示是对中国心理卫生事业的总要求，也是对社会心态培养的总动员，更是个体心理成长的总方向。在当前这个大环境下，每个人都需要提升积极心态，向孔子学习心理成长，就是铸造良好心态的第一步。

其次，传统文化是中国文明的重要部分，我们需要恢复传统文化，需要向先贤学习。英国著名历史学家阿诺德·约瑟夫·汤因比曾经预言“世界的未来在中国，人类的出路在于中国文明。

拯救21世纪人类社会的只有中国的儒家思想和大乘佛法”。作为儒家学派的创始人，孔子的思想对后人的影响是不言而喻的。作为21世纪的我们，应如何学习孔子的思想，应如何学习孔子的心理成长，这是至关重要的。

最后，当前社会人云亦云的乱象也需要向孔子学习。虽然人人都知道心理成长，但是对其含义的解读却各不相同。有人认为搞定别人就是成长，有人认为比别人好就是成长，还有人认为知道的比别人多就是成长……不能说他们理解的有错，但是这类人的学习肯定是时效长且效果不显著。那么，怎样才能实现快速成长呢？答案就是向传统文化学习，向孔子学习。

### 小结

孔子的思想是博大精深的，其心理成长也是丰富多彩的。我们需要从三个角度学习：首先断绝问题产生的根源，做到人不知而不愠；其次不可以放弃自己，匹夫不可夺志，这是幸福和成功的根源和保障；最后克己复礼，幸福就有了保证。

（责编 桑新华）



孔子圣迹图：克己复礼 供图 / 杨兴斌 FOTOE



明代孔子讲学图 供图 / 杜宗军 FOTOE