

# 道家教育思想对高校大学生 挫折教育的借鉴

徐剑波 鲁佳铭

(上海交通大学 物理与天文学院， 上海 200240)

[摘要]做好大学生挫折教育是高校实现立德树人和大学生思想政治教育工作的重要组成部分。道家所提倡的“顺应自然，以人为本”的教育理念，“不言之教，无为而治”的教育准则，“图难于易，为大于细”的教育方法对高校的挫折教育具有借鉴意义。高校在开展挫折教育时应秉持以人为本的教育理念、践行言传身教的教育准则、建立渗透式的教育模式与培养学生顺应自然的心态，努力将高校建设成为安定团结的模范之地。

[关键词]道家思想 挫折教育 大学生

[中图分类号]G641

[文献标识码]A

[文章编号]1002-5707(2018)7-0105-04

习近平在党的十九大报告中指出，深入挖掘中华优秀传统文化蕴含的思想观念、人文精神、道德规范，结合时代要求继承创新，让中华文化展现出永久魅力和时代风采<sup>[1]</sup>。道家思想是中华优秀传统文化的重要组成。道家思想以自然人本主义为理论基础，崇尚自然，追求本性，反对约束，具有潜隐性、批判性、抽象性、辩证性、超越性等特点，也存在笼统性、模糊性等历史局限性<sup>[2]</sup>。道家教育思想主张用丰富的教育内容和一定的教育手段，对主体产生内在的教育作用，进而促进自身的发展。道家思想作为一种传统的思想道德教育方法，其对于“自主性”和“个性化”理念的重视，与马克思主义“主体性”和“全面发展”的理念有相似之处<sup>[3]</sup>。挖掘和运用其内在的智慧和思想精髓来探索高校大学生挫折教育工作，能够为当前挫折教育提供有益的启示和可行的思路，对于落实立德树人根本任务具有重要的借鉴意义。

## 一、道家崇尚的教育思想

### (一)“顺应自然，以人为本”的教育理念

道家将“道”作为其思想的核心，认为道是万物的本源，道即自然。“自然”的含义是指一种自由

生成发展，没有人为干涉的状态。正所谓“我无为而民自化，我好静而民自正。我无事而民自富，我无欲而民自朴”，统治者的无所作为，不对民众多加干涉，能够使得民众更好地自由发展。“道法自然”则是道家“无为”思想的核心精神，“人法地，地法天，天法道，道法自然”，意指万事万物的运行应顺应自然，遵循事物本性及内部发展规律。类比于教育，道家提倡的是一种无为之教，顺应自然的方式，是一种因材施教，以人为本的理念。在道家思想的视角下，一方面，教育是要实现个体充分自由发展、自我教育的理想状态，无需通过强制性管束个体、用标准去规范、塑造个体，而是秉持顺应自然的理念，给予学生充分的自由，从而促进大学生自我教育能力的提升；另一方面，教育需要以人为本，关切每一个体的特性和发展状况，做到因材施教，尊重个体差异性，接纳个体的个性发展。

### (二)“不言之教，无为而治”的教育准则

道家主张统治者应该无为而治，无为并非无所作为，而是一种“隐形”的“为”。通过统治者的言谈举止潜移默化地影响民众，在民众成长发展的过程中起到楷模的作用，引导民众树立正确的思想意识<sup>[4]</sup>。统治者并非通过强制手段，将正确的思想意识和行为方式简单灌输给民众，而是强调民

众的主体性。希望民众在统治者楷模作用下,能够自我进行内省和思考,形成对正确的思想和行为方式的认识,以实现知识和道德的内化。类比于教育,道家提倡的是一种“不言之教”的教育准则。一方面,“不言之教”并不是放任不管,听之任之,而是主张教育者少言语,多行动,做到身体力行,规范自己的行为,用自己的行动给个体以正确的引导,让受教育者在潜移默化中学到知识;另一方面,“不言之教”要求将受教育者放在主体地位上,让受教育者充分参与和实践,不断反思与学习,最终达到知识和道德的内化。

### (三)“图难于易,为大于细”的教育方法

道家强调“图难于易,为大作于细;天下难事,必做于易;天下大事,必作于细”。要完成天底下的难事,应从较为容易的事情做起,要完成天底下的大事,应从较小的事情做起。任何事情的完成需要从细微处、容易处着眼,一步一步循序渐进地完成,才能达到最终目标。类比于教育,一方面,教师在教学过程中,应充分考虑学生的实际情况,设置难度适当的任务,让学生们能够充分地参与到任务活动中,还应根据不同的教学阶段,分解任务目标,由易到难,由小到大地将教学内容教授给学生,让学生扎实做好每个阶段的工作;另一方面,学生在学习过程中,不能盲目订立一个范围很大、难度系数很高的目标,以免在完成的过程中产生过多的焦虑和挫败感。学生应学会分解任务目标,从细小处着手,循序渐进,扎实完成好每个子目标,从而推动最终目标的完成和自我成长。

## 二、当前高校挫折教育存在的主要问题

### (一)教育理念缺乏正确认知

挫折是大学生成长的必经过程,对大学生全面发展具有重要意义。在传统的教育理念下,往往过度看重学生的学习成绩及对科学文化知识和专业技能的学习,缺乏对大学生精神生活和心理状况的关注,忽视了对心理素质特别是挫折应对能力的培养,甚至部分高校教师认为挫折教育是基础教育的工作,在培养过程中忽略了大学生的需求,对挫折教育的重视程度不足,未能对大学生开展科学的挫折教育。另外,挫折教育涉及大学生成

长的方方面面,必须与社会、学校、家庭等形成合力,才能达到协同教育目的,而当前高校的挫折教育往往仅停留在高校内部开展的思想政治教育和心理健康教育等范畴,家校联动、社会互动较少,易造成学生在应对挫折时的局限性,面对挫折仍缺乏正确认知和有效应对。

### (二)教育内容和形式单一

在当前的教育模式下,高校从形式上多依托心理健康教育课程、心理咨询服务等方式进行挫折教育,这一定程度上能为大学生应对挫折提供较有效的途径。但大学生面临的压力和遭受的挫折随时代发展不断变化,学生的思想观念和心理特点也发生变化,当前的教育模式已不能完全满足他们的需求,同时,当下挫折教育的内容一定程度上未充分考虑大学生的实际需求和个性特征,教育形式多以灌输和说教式为主,学生在接受教育过程中缺乏体验感和参与感,往往不能完全领悟挫折教育的内涵,遇到挫折时仍缺乏应对能力,教育的实践性和应用性较差。

### (三)大学生主体作用未能充分发挥

大学生是挫折教育的接受者,也是挫折教育的主体。只有深入大学生心灵的教育才能从根本上改变他们的认知,提升他们应对挫折、战胜困难的能力和决心。大学生虽然在知识结构、生活经验等方面已经有了一定的积累,具备了能够在科学的指导下结合自身实际情况进行自我挫折教育的能力,但当前多以教师或家长为主体开展挫折教育,未能充分考虑到学生个体的差异性、主体意识和自我教育能力,教育的着眼点仅限于当前问题的解决,对大学生主体潜能的激发作用较小,没有从根本上内化为学生的能力提升。与此同时,当代大学生自我意识和个性较强,不当的教育方式较容易引发学生的阻抗或逆反心态,教育效果大大削弱。

## 三、以道家教育思想改良高校大学生挫折教育

### (一)秉持以人为本的教育理念

道家“道法自然”的理念,明确高校的挫折教育必须顺应大学生的本性,遵循青年学生成长的内在发展规律,这与高校以“学生为中心”的培养

理念一脉相承。坚持以人为本，以学生为中心，是提升挫折教育有效性和针对性的前提和基础。

首先，要以需求为导向，构建系统的挫折教育体系。加强对挫折教育的重视程度，将挫折教育纳入到人才培养发展的顶层设计中。在教育课程上，聚焦不同类型大学生的特质、受挫情况及对挫折教育的需求，可增设挫折教育类属下不同主题的课程班级，促进每位学生个性化健康发展。在教育内容上，高校应将专业知识与实际相联系，在了解学生个体情况及需求的基础上，让教学内容更加贴近学生。同时，将挫折教育与日常思想政治教育相结合，充分了解到每位学生的成长环境、家庭氛围、现存问题等，加强家校联动，发挥班团骨干作用，辅以健全的心理咨询，鼓励学生正确认识挫折和提升应对挫折能力，不断提高社会适应能力和综合素养。

其次，要加强规律研究，形成科学的挫折教育方式。在挫折教育过程中，要对不同特征、不同年级、不同成长阶段大学生的挫折认知、应对方式、应对能力等进行广泛调研和深入研究，及时调整挫折教育实施方案，构建理论与实践相结合的教育体系，确保挫折教育的有效落实。以人为本的理念还意味着要采取最适合的教育方式。针对聚焦的挫折问题要定期为大学生开设团体辅导，针对个性化问题提供心理咨询服务，采取体验式培训、PBL等专题讨论方式，科学指导学生正确地面对挫折并战胜挫折。

最后，要发挥主体优势，激发大学生自我教育潜能。秉持以人为本的教育理念，就是要发挥大学生的主体作用，调动他们自我教育的主观能动性，激发他们自我挫折教育的潜能。教师要善于发现学生的优势和成长中的闪光点，及时鼓励学生，增强其自我效能感，树立他们战胜挫折的信心。要引导学生认识到挫折对自身发展的重要作用，学会在挫折中总结和反思，形成积极乐观面对挫折的意识和人生态度，主动提高战胜挫折的能力。

## （二）践行言传身教的教育准则

道家“不言之教”的教育准则，需要教师在教学过程中做到身体力行，用自己的言行潜移默化地影响学生，这就要求高校注重师资队伍建设，提升教师开展挫折教育的意识和能力。

首先，要加强教师师德师风建设。习近平在北京大学师生座谈会上的讲话中提到，在学生眼里，老师一言一行都给学生以极大影响。教师思想政治状况具有很强的示范性<sup>[5]</sup>。良好的师德师风是教师赢得学生信任，开展挫折教育的前提。大学阶段，家庭教育的作用相对减弱，教师的影响随之凸显，因此高校要高度重视师德师风建设，引导广大教师树立正确的“三观”，提升教师的思想政治水平和职业素养，践行教师为人师表的使命，担负起立德树人的重任。

其次，要提升教师自身的挫折应对能力。习近平在全国高校思想政治工作会议上强调，高校教师要坚持教育者先受教育。<sup>[6]</sup>教师应主动提高自身的挫折应对能力，加强对挫折教育内涵的学习，学会管理和调整自己的情绪和行为，避免将自身的不良情绪传递给学生。高校各级组织也应关心教师的发展需求，为教师自我提升搭建平台，完善实施多渠道培训机制，不断提高教师对挫折的认知和应对能力，增强教师开展挫折教育的内在动力，提升教师开展挫折教育的效果。

最后，要拓展教师开展挫折教育的途径。发挥专业课程育人功能，充分挖掘各门课程与挫折教育相关的元素<sup>[7]</sup>，可通过讲好学科发展故事、科学家成长故事等方式将挫折元素融入专业教育中，让大学生认识到挫折对自身成长与发展的作用。同时，为学生设计好每个阶段小的学习目标和实践活动，注重实践教学，引导学生在实践中探究，逐渐增强其对挫折的认识和掌握对抗挫折的技能。

## （三）建立渗透式的教育模式

道家“无为而治”的理念，启发高校在开展挫折教育时应加强与大学生的情感互动交流，与他们建立一种平等关系，创建良好的校园文化环境，形成全方位的挫折教育局面，达到潜移默化的教育效果。

首先，营造积极向上的文化氛围。高校应高度重视环境育人功能，开展丰富多彩的校园文化活动，促进大学生身心放松，提高学生的团队合作精神和人际沟通能力。通过革命传统教育、高雅艺术进校园等方式，挖掘关于挫折教育相关的题材，在轻松愉悦的氛围下引导大学生科学看待挫折，增进对挫折内涵的理解，还要积极发挥典型人物的

示范作用，与大学生分享校内外励志人物成长故事，让学生从中感受奋斗历程，获得战胜挫折的精神动力。

其次，积极推动实践育人模式。高校应将挫折教育理论认知与实践体验有机结合，内化为更为丰富和科学的挫折认知，外化为预防和应对挫折能力的提升。如鼓励学生到艰苦地区开展调研、支教等实践活动，让学生在亲身经历和体验中成长，从而更加珍惜当下，乐观面对学习和生活中的挫折和困难，这样既能开拓学生视野，陶冶情操，丰富人生阅历，增进对社会的了解和认识，全面提高对挫折的认知和承受能力；又能增长才干，提高综合素养，减少因个人能力不足带来的挫折。

最后，借助新媒体技术平台。学校应该积极利用新媒体技术，创建积极的抗挫折文化、教育传播平台，丰富挫折教育形式，形成良好的校园文化氛围。如通过微信公众号等新平台，向学生传递与生活密切相关的抗挫折小知识以及积极心理学的知识和案例分析等，也可发起有关挫折教育某一主题的讨论或征文活动，倾听学生的真实想法，让学生积极参与到正确应对挫折的宣传教育活动中，使得挫折教育融入到学生的学习生活中，变得普及化与常态化。

#### (四)培养学生顺应自然的心态

道家的道法自然、无为而治等思想精髓，强调的是和谐统一，顺应自然发展。阳光的心态是大学生战胜挫折的重要条件，高校在开展挫折教育时，不仅要传授挫折教育知识，也要注意对其抗挫折心态的引导。

首先，要引导学生遵循客观规律，正确认识挫折。顺应自然意味着挫折教育的开展应遵循客观规律，引导大学生客观、冷静地看待现实，顺应和接纳客观规律，调节好心态，激发内在潜能，顺势而为，主动提高适应能力。同时，更需要开展挫折预防教育。不少挫折都是由大学生急于求成的心态造成，“图难于易，为大于细”的道家思想要求必须从细节之处入手，要脚踏实地，精益求精，循序渐进才能迈向成功，大学生成长过程亦是如此。

其次，培养学生阳光心态，从容应对挫折。通过课堂教学、课外实践活动等多途径，培养大学生在遇到挫折时要保持良好的心态，及时采取相应的

措施，削弱挫折带来的负面影响。当前大学生背负着整个家庭的希望和关注，面临激烈的竞争，学习和生活中难免会遇到很多挫折，使他们产生了过度焦虑的心理，这就需要对学生进行及时疏导。学生自身也应加强对自我的正确认知，根据自身的个性特征及特长设定自己的学习目标和未来职业发展目标，做到量力而行，这样才能获得身心、人际和谐，在面对挫折时能保持阳光、坦然的心态。

最后，树立学生可持续发展的成长理念。顺应自然理念下的挫折教育，不仅仅是教育学生能够战胜眼前的挫折，更要培养学生宽广的胸怀和远大的志向，能够将挫折视为人生成长的宝贵财富。意味着学生要顺应时代发展潮流，及时调整好心态，遵循自然发展规律，在思想上和行动上与时代发展的主旋律保持一致。正如习近平所说，做到理想坚定，信念执着，不怕困难，勇于开拓，顽强拼搏，永不气馁<sup>[6]</sup>。因此，大学生挫折教育并不是仅仅教会学生挫折理论知识和应对技巧，更要培养学生坚强的意志和拼搏的精神，引导他们树立长远的发展目标，将个人发展同祖国与社会发展相结合，提升适应社会的能力，努力成为德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。

#### 参考文献：

- [1] 习近平.决胜全面建成小康社会夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利[N].人民日报, 2017-10-28.
- [2] 陈芳.老子德育思想在高校思想政治教育中的价值审视[D].合肥工业大学,2009.
- [3] 李小亮.道家“不言之教”思想及其对当代高校德育的启示[D].杭州电子科技大学,2011.
- [4] 陈燕.道家文化的自然之道与存在之思[J].南通大学学报(社会科学版) 2018,(1).
- [5] 习近平.在北京大学师生座谈会上的讲话[N].人民日报, 2018-05-03.
- [6] 习近平在全国高校思想政治工作会议上强调把思想政治工作贯穿教育教学全过程开创我国高等教育事业发展新局面[N].人民日报 2016-12-09.
- [7] 崔景明.道家伦理智慧价值及在思想政治教育中的运用[J].思想教育研究,2011,(4).

[责任编辑 许慎]