

《道德经》“道法自然”智慧对化解当代大学生心理危机的路径探析

龚晓芳^{1*}

(^{1*}青海理工学院 通识教育中心, 青海 西宁 810800)

摘要: 面对日益严峻的大学生心理危机, 本研究旨在回归中华优秀传统文化, 深入探析《道德经》中“道法自然”的哲学智慧及其对化解大学生心理危机的现代干预价值。论文首先对“道法自然”所蕴含的顺应规律、回归本真、处下不争等核心内涵进行现代心理学诠释, 将其视为一种引导个体从外部强制性标准回归内在自然生命秩序的认知框架。进而, 本研究建构起该智慧对大学生心理危机的三大核心干预路径, 分别针对学业未来焦虑、自我认同与人际困境、价值虚无与精神内耗等现实问题, 提出了具体的疏导策略。文章的实践价值最终归宿于将此哲学智慧转化为学生个体层面可行的自我调适方法(如守静、内观、知足练习), 以及学校层面可操作的教育引导方案(如课程改革、文化活动、咨询理念革新)。研究表明, “道法自然”不仅为当代大学生提供了一种超越性的精神安顿资源, 也为现代心理健康教育体系的完善与本土化发展提供了富有价值的文化视角与实践指导。

关键词: 大学生; 心理危机; 心理健康教育; 传统文化

Applying the Wisdom of “Tao Follows its Own Nature” from the Tao Te Ching to Mitigate Mental Health Crises among Contemporary University Students

Gong Xiaofang^{1*}

(^{1*} Qinghai Institute of Technology, School of General Education, Xining City, Qinghai Province, 810800, China)

Abstract: In response to the increasingly severe mental health crises among university students, this study returns to outstanding traditional Chinese culture to explore the philosophical wisdom of “Tao follows its own Nature” (道法自然, Dào fǎ zìrán) in the Tao Te Ching and its contemporary intervention value in alleviating these crises. The paper begins by providing a modern psychological interpretation of the core tenets embodied in “Tao follows its own Nature,” such as conforming to natural laws, returning to authenticity, and dwelling in a below position without contention. This wisdom is framed as a cognitive framework that guides individuals from externally imposed standards back to their intrinsic, natural order of life. Subsequently, the study constructs three core intervention pathways derived from this wisdom to address the mental health crises of university students, proposing specific guidance strategies for issues like academic and future-related anxiety, struggles with self-identity and interpersonal relationships, and challenges of value nihilism and internal friction. The practical value of this paper culminates in transforming this philosophical wisdom into feasible self-adjustment methods for students at the individual level, including practices of maintaining stillness, introspection, and contentment and operable educational guidance plans at the institutional level, such as curriculum reform, cultural activities, and innovation in counseling philosophies. The research indicates that “Tao follows its Own Nature” not only offers a

transcendent resource for spiritual settlement for today' s university students but also provides a valuable cultural perspective and practical guidance for the improvement and localization of the modern mental health education system.

Keywords: University Students; Mental Crisis; Mental Health Education; Traditional Culture; Tao follows its Own Nature

引言

由于经济的快速发展和现代科技的飞速进步，当代大学生面临着前所未有的心理焦虑。表面看起来信息丰富、物质富足、机遇纷繁，然而“内卷”不再是一个遥不可及的社会学专有名词，而是当代大学生中间一场无声的竞赛。由于“内卷”引发的成功标准过于单一，许多大学生陷入了一种人生虚无感。面对这一普遍困境，现代心理学从心理咨询到认知行为疗法，提供了众多心灵修复工具，然而无法从根本上解决现代大学生面临的心理问题，因此探索《道德经》所蕴含的古老智慧具有重要意义，其深邃的“道法自然”思想可引领当代大学生走出心灵的迷雾，为每一位在“内卷”与“意义”之间挣扎的年轻生命指引方向，提供最温柔而坚实的心灵支撑。

1. “失根的漂浮：当代大学生心理危机的内在景观与时代溯源

1.1. 当代大学生的三重精神困境：意义悬置、表演焦虑与在场破碎

在当代中国高等教育场域的人类学观察中，“失根的漂浮”作为一种普遍的精神现象尤为突出，其核心表现为深刻的“意义悬置”。当工具理性作为社会治理逻辑将高等教育的功能简化为获取劳动力市场资格的竞争机制时，学生的主观能动性被削弱。他们被导向构建一份无可挑剔的“人力资本”履历，而“为何求学”这一关乎生命终极意义的问题却被系统性地搁置。这种意义缺失进一步催生了“焦虑的表演者”身份困境。数字媒介，特别是社交平台的普及，将个体置于一种无休止的公共展示情境中。生活不再是纯粹的生命体验，而被转化为一场需精心设计、编辑和呈现的“展演”，被纳入“人设”管理的框架。这种持续自我监控与表演，导致“本真自我”与“被期待的自我”之间形成深刻断裂。最终，这一现象汇聚为“破碎的在场”。

1.2. 时代根源探析：工具理性的宰制与文化根基的断裂

在信息过载与多任务处理成为常态的数字生态中，专注与沉浸等深度心智活动变得稀缺。学生的“生命时间”被分割为无数即时响应的片段，注意力在多任务与屏幕间进行快速但浅层的切换。身体虽置于课堂或图书馆，心灵却常处于“不在场”状态，这种在场感的碎裂阻碍了学生与知识建立深层联结。若将这一普遍性的精神困境简单归咎于个体的脆弱，将是一种非历史的苛责。我们必须将视线投向其背后更为宏大的结构性变迁。其一，是工具理性的全面宰制。当“效用”与“效率”成为衡量教育活动的最高准则时，那些无法被量化的、关乎灵魂与德性的精神价值便被不可避免地边缘化了。教育从“育人”这一古典理想，退化为“制器”之术，学生从目的本身，沦为了达成某种外在目标的工具。诚如学者阎飞所精准捕捉到的，当下许多青年正陷入一种与坚实的社会、文化土壤相剥离的“悬浮”心态之中，其意义感与归属感无处安放^[1]。这种以效率为名的价值掏空，正是造成心灵失重与漂浮的根本原因之一。其二，则是文化根基系统的断裂与式微。现代化进程在带来物质繁荣与个体解放的同时，也以前所未有的力量冲击着传统的价值体系与社会联结。以血缘、地缘为纽带的传统共同体逐渐瓦解，那些曾为生命提供方向与慰藉的集体叙事与文化信仰也随之淡化。青年一代在享受空前自由的同时，也必须独自面对并承担为生命寻求终极意义的重负。当一个社会的文化无法再为年轻人提供一个安身立命的“根”时，他们便只能在消费主义与速食文化所构建的虚假繁荣中随波逐流。一些研究明确指出，文化身份的断裂，已然成为导致青年群体自我认同困境的重要社会心理因素^[2]。综上所述，当代大学生的心理危机，本质上是一场深刻的“失根”危机。他们漂浮在意义的真空中，挣扎于焦虑的表演里，迷失在破碎的在场中。这并非一代人的软弱，而是一个时代在高速飞驰中遗留下来的精神课题。也正是在对这一课题的深刻体认之上，回溯古典智慧，探寻《道德经》中“道法自然”的哲学，才超越了一种智识上的猎奇，而呈现出回应时代之间的紧迫性与必要性。因为它所指向的，恰恰是一种重新“扎根”的可能性，不是退回到传统，而是向内扎根于每个生命本自具足的、生生不息的内在秩序之中。

2. “回归生命本然：‘道法自然’”的智慧本源与心理疗愈内涵

2.1. “道法自然”的哲学本义：顺应本性的宇宙法则

面对前章所描摹的“失根的漂浮”这一时代性精神困境，任何外在的修补或劝慰都显得捉襟见肘。要像找到真正的解药，必须回溯中国古典智慧的深邃源头，勘探《道德经》中“道法自然”这一核心命题。“道法自然”这一命题，见于《道德经》第二十五章，原文为：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”其层层递进的逻辑链条，最终指向了一个至高无上的本源，即“自然”。此处的“道”（Dao），并非人格化的神祇，而是宇宙万物创生与运行背后那个幽微难言、却又无处不在的终极实在与根本律则。它是“先天地生”的混沌整体，是万物来处，亦是万物归途。然而，这个作为万物总根基的“道”，其自身的法则又是“法自然”。“自然”（Ziran）绝非简单地等同于我们今日所言的物质性“自然界”（Nature）。在道家哲学语境中，“自然”是一个动宾结构的词组，其本意为“自己如此”或“自我成就”，英文可译为“Self-so”或“spontaneity”。它指向的是一种不假外求、不被强制、发乎其内在规定性的本真状态。因此，“道法自然”的颠覆性在于，它宣告了宇宙的最高法则，恰恰是“无法则”，即顺应万物各自的内在天性，不施加任何外在的、人为的意志与目的。诚如学者陈鼓应所言，‘自然’是道家整个哲学思想体系的归宿点^[3]，它所揭示的，是一种源于对本然状态的全然尊重与顺应智慧。

2.2. “道法自然”的心理疗愈：回应现代性的三重症候

从心理学视域解读“自然”这一概念，其作为疗愈机制的潜能便豁然开朗。它精确地回应了前述的“意义悬置”、“表演性焦虑”与“破碎的在场”这三重现代性症候。首先，以“本然之悦”对抗“意义悬置”。“意义悬置”的根源，在于个体将生命的价值完全抵押给一个外在的、被社会量化的未来目标，从而丧失了对当下生命过程的感知力。道家思想通过强调“自然”，将价值的源头由外向内转换。生命的意义，不再是一场奔向终点的疲惫竞赛，而是体验并实现自身“德”的过程，“德”即是“道”在个体身上的具体显现，即天赋本性。当一个人开始学习倾听自己内在的声音，做符合其天性的事，哪怕这些事在工具理性的标尺下“无用”，他也能从中获得一种深沉而自足的“本然之悦”。这种内在的充实感，足以消解那因追逐外部认可而产生的存在主义虚空。其次，以“归于素朴”化解“表演性焦虑”。“表演性焦虑”源于“真实自我”与“被期望的自我”之间的持续战争。道家对此开出的药方是“复归于朴”，即回归未经雕琢的素朴本性。“朴”是未经人为干预的原始材料，是“人设”面具之下那张最真实的面孔。拥抱“自然”，意味着主动从那个永不落幕的社交舞台上退下来，允许自己以一种未经修饰的、甚至带有瑕疵的状态存在。这是一种深刻的自我接纳。一些心理学研究也指出，道家“无为”与“自然”的理念，鼓励个体减少由社会期望驱动的刻意行为，从而显著降低心理内耗，促进了心理整合与健康^[4]。再次，以“无为之在”重塑“破碎的在场”。“破碎的在场”是信息过载与注意力涣散的直接后果。道家提倡的“无为”，是“自然”原则在行为层面的体现。“无为”并非无所作为，而是“不妄为”，不做那些违背事物本性、纯粹出于私心或焦虑的强制性行为。它倡导一种顺势而为、毫不费力的行动方式。在心理体验上，“无为”的状态与现代心理学中的“心流”体验高度契合。通过在日常生活中练习“无为”，重新整合被切割的“生命时间”，让身体与心灵重归统一，从而修复“在场”的能力。综上，“道法自然”通过将个体的生命坐标从外部社会评价体系，重新锚定于内在的、本然的生命秩序，从而为“失根的漂浮者”提供了一个向内扎根的坚实基点。

3. 从外求到内安：以“道”化解心理危机的三大核心路径

3.1. 路径一：践行“知足常乐”，收回价值评判的内在权柄

当代大学生“意义悬置”的根本痛点，在于其价值评价体系的彻底外化。道家思想为此提供的核心路径，是践行“知足常乐”的内在价值论。此处的“知足”，绝非不思进取的犬儒主义，而是一种深刻的价值自觉。它要求个体将评价自我的权柄，从外部的、社会的标尺，收归于内在的、生命的本性，即“德”。《道德经》云：“知足者富”，此处的“富”，非指物质财富，而是指精神世界的丰盈与自足。这一路径的实践，是一种主动的价值选择。道家心性论也强调通过“内观”与“守静”，发现并顺应个体天然的性情与禀赋，这本身就是一种寻找并确立个体存在意义

的修养过程^[5]。每一次“知足”的练习，都是对外部功利主义逻辑的一次“解毒”，是为漂浮的心灵寻回的第一个内在锚点。

3.2. 路径二：倡导“见素抱朴”，从表演式焦虑中自我解放

在当代社会文化与工具理性的双重压力下，“焦虑的表演者”成为大学生常见的身份困境，其根源在于个体对塑造完美“人设”的执着追求。这种表演式的存在方式将生命异化为一种持续面向他人目光的自我审视，带来巨大的心理内耗。针对这一问题，道家思想提出“见素抱朴”的智慧作为应对之道。“素”指未经漂染的生丝，“朴”指未经雕琢的原木，象征一种本真的生命状态。在心理学层面，这一理念倡导一种深刻的自我接纳实践，鼓励个体放下对完美形象的执着，拥抱真实的自我。当个体能够坦然接受自己的“素”与“朴”时，便可从“为他人而活”的焦虑束缚中解放出来，获得内心的自由与安宁。

3.3. 路径三：运用“无为而为”，重塑完整统一的在场体验

在信息过载与文化断裂的现代语境下，“破碎的在场”成为大学生普遍面临的一种心理状态，其特征是注意力分散与身心分离。这种状态不仅显著降低学习效率，还削弱了生命体验的深度与丰富性。针对这一困境，道家思想提出“无为而为”的行动智慧作为应对之道。“无为”常被误解为消极无为，其真正含义在于“不妄为”，即避免那些违背事物自然规律、源于焦虑或强迫意志的行为，倡导一种顺应自然节律、从容不迫的行动方式。这一理念与现代心理学中的“心流”（flow）概念高度契合，心流指个体完全沉浸于当前活动、达到物我两忘的巅峰体验^[6]。实现“无为而为”的关键在于通过“单任务”的刻意练习，主动构建“无干扰”的时空环境。这种实践是对当代“注意力经济”侵蚀个体心智的抗争。通过持续的单任务练习，个体能够逐步将身心重新整合于“当下”，从而体验到“无为而为”的境界，个体由此从被时间洪流裹挟的漂泊者，转变为能在时间之流中自如“在场”的驾驭者。

4. 知行合一：大学生安顿身心的“无为”实践指南

在工具理性和文化断裂的背景下，“无为”作为道家思想的核心，为现代人提供了一种深刻的心理调适路径。其精髓不在于强求“用力作为”，而在于倡导一种智慧的“减少妄动”，从而为焦虑的心灵带来切实的指引。这一理念旨在引导个体在喧嚣的日常中，寻觅内心的宁静空间，实现身心的安顿。针对“破碎的在场”这一现代困境，道家提出“守静”作为首要应对之策。《道德经》云：“归根曰静，是谓复命。”这里的“静”并非僵死不动，而是涤除杂念、回归生命本真的清明状态。它是修复注意力分散、弥合身心割裂的关键。在信息过载的当下，“守静”成为个体保持精神独立的基石，其心理调适功能对缓解学习焦虑与失眠症状具有显著作用^[7]。研究也显示，基于“守静”智慧的正念训练对改善大学生注意力控制与执行能力具有积极影响，通过规律科学的正念训练，大学生群体中普遍存在的拖延现象得到明显缓解，学生更愿意积极参与课堂活动，并提出具有创新角度的想法，且这些想法一般不是从他者渠道获得，而是基于学生自身的观察^[8]。此外可通过制定“信息食谱”，如同管理饮食般审慎选择信息来源，从被动接受信息转向主动筛选信息。喻国明等学者的研究表明，社交媒体中的“印象管理”是青年自我认同焦虑的重要诱因^[9]。此外，大学生可借鉴道家“无用为大用”的智慧，通过非功利性的行动重塑自我价值与意义感，从宏大而令人不安的“成功叙事”中解放出来，构建属于自身的、坚实且温润的意义体系^[10]。从“道法自然”延伸出一系列安顿身心的实践指南不仅可以帮助当代大学生更加专注学习，同时也能在海量信息中时刻保持清醒。

5. 结论

在工具理性和文化断裂的时代背景下，当代大学生常因价值观外化而陷入一种“失根漂浮”的心理困境，其核心表现为意义缺失与存在焦虑。对此，《道德经》中“道法自然”的思想为回归生命本源提供了疗愈之道，引导个体从追逐外在标准转向顺应内在本性，实现从外求到内安的深刻转变。这一智慧可通过守静等“知行合一”的具体实践加以落实，不仅为迷茫的大学生提供安身立命的指引，也为现代心理健康教育体系注入深厚的本土文化底蕴。

参考文献:

- [1] 阎飞. 悬浮: 转型期青年农民工的社会心态研究[J]. 社会学研究, 2006(3): 146-168.
- [2] 王晓路. 现代化进程中青年文化身份认同的困境与重构[J]. 中国青年研究, 2011(7): 5-9.
- [3] 陈鼓应. 老子注释及评介[M]. 增订本. 北京: 中华书局, 2003: 168.
- [4] 张志林. “自然”与“无为”: 道家思想的现代心理治疗意义[J]. 哲学动态, 2018(5): 88-95.
- [5] 刘笑敢. 道家心性论及其现代启示[J]. 哲学研究, 2019(11): 24-35.
- [6] 傅小兰, 李新旺. 静观与“心流”: 一种跨文化心理学对话[J]. 心理学报, 2020, 52(4): 512-523.
- [7] 耿力. 论道家“守静”法门的现代心理调适功能[J]. 宗教学研究, 2021, (2): 55-62.
- [8] 李静, 王芳. 正念训练对改善大学生注意力控制与执行功能的影响[J]. 心理科学, 2022, 45(1): 112-118.
- [9] 喻国明, 陈一. 社交媒体中的“印象管理”与青年自我认同焦虑[J]. 新闻与传播研究, 2020, 27(4): 78-95.
- [10] TURKLE S. Reclaiming conversation: the power of talk in a digital age[M]. New York: Penguin Press, 2015: 120-135.