

阿德勒个体心理学视野下的 大学生生命教育观

吴杰¹ 郭本禹²

(1. 江苏开放大学 通识教育学院 江苏 南京 210013; 2. 南京师范大学 心理学院 江苏 南京 210097)

摘要:阿德勒个体心理学强调人生目标和人生意义的重要性,提倡个人发展和社会环境协调一致,认为人生意义和价值在于以人生目标为指引,不断超越自我,通过相互合作的方式,为社会多做贡献。阿德勒个体心理学与生命教育目标相同、内容相符、形式一致。阿德勒个体心理学视野下的生命教育包括:生命教育目标为追寻人生意义,生命教育主体应实现自我超越,生命教育的价值意蕴在于实现个人价值和社会价值的统一,生命教育的实践方式在于家庭、个体、社会等三个层面相互配合。

关键词:阿德勒;个体心理学;生命教育;生活意义

中图分类号:G645

文献标志码:A

文章编号:1003-2614(2017)08-0116-04

近年来,随着大学生践踏生命行为的频频发生以及心理健康教育的深入发展,生命教育已成为大学生思想政治教育或者心理健康教育的新的的重要内容。生命教育引导大学生正确认识生命意义和人生价值,理解生活真谛,培养学生人文精神和关爱情怀,运用积极、合理的方式追寻生命意义,实现人生价值。以“摆脱自卑、寻求优越”“树立生活目标”“人生意义在于奉献”等观念闻名于世的著名心理学家、个体心理学创建者阿德勒曾经指出,人的一生在于正确对待自身局限的基础上,在生活目标的引导下,以积极的姿态和不断进取的精神,努力寻求自我超越和自我实现,人生的意义和价值在于以合作的方式不断地为社会做出贡献^[1]。阿德勒个体心理学对人的本质、生命意义、人生价值及其实现方式的卓越见识,为我们理解生命内涵提供丰富资源。梳理阿德勒个体心理学思想中有关生命教育的内容,为当代大学生积极寻求生命内涵和实现人生价值提供有益启示。

一、大学生生命教育现状

当前,生命教育已经在全国高校内全面展开,许多高校非常重视生命教育,将其作为思想政治教育或者心理健康教育的重要内容,通过开设生命教育课程、配备相应师资队伍、保障教学活动经费等方式开展大学生生命教育。然而由于种种原因,其发展现状还有不尽如人意之处,在具体的实践

过程中还存在如下一些问题。

1. 重理智轻情感

在知识大爆炸的信息化时代,知识改变人们的生活方式和思想观念。掌握丰富的知识就成为每个人必修的课程。高校作为知识传授的主要阵地,以传统填鸭式教学方式向学生灌输各种专业和学科知识,培养学生理性的认识和思维。对知识和理性的绝对重视致使现代人缺乏情感,变得冷漠和疏离。鉴于这种趋势的弊端,学术界意识到有必要调整当前重理性轻情感的做法,唤起人们的真实情感和关怀意识。从另一方面来说,对情感的观照也有利于增强对生命的感性认识和心理体验,有助于强化生命教育,提高生命质量。生命本身是个漫长的过程,从呱呱坠地开始,每个人都始终处于与他人形成的各种联结中,不可避免地与他人发生各种情感联系。而在现实生活中,一个温情脉脉、懂得关怀他人的人才是真正能够观照生命、懂得生活的;而冷若冰霜、自私自利的人只会落得孤独、悲凉的下场。

2. 重诉求轻责任

当前社会正处于深度转型时期,出现一些不良风气和公正现象如一夜成名、一夜暴富、贫富差距拉大、拜金主义等,严重影响大学生价值观的形成和发展,使得他们不能整体、客观、全面地看待现实问题,而是过度重视自我的诉求和个人利益的满足,只求权利,不尽义务,抱着“事不关己,高高

收稿日期:2017-06-30

基金项目:江苏省教育科学“十三五”规划2016年青年重点资助项目“高校心理健康教育体系研究——基于个体心理学的视角”(编号:C-a/2016/01/12)的阶段性成果;江苏开放大学“十三五”规划2016年青年专项课题“个体心理学视域下高职院校心理辅导机制研究”(编号:16SSW-Q-005)的阶段性成果。

作者简介:吴杰,江苏开放大学通识教育学院讲师,教育学博士,研究方向:心理咨询与健康教育;郭本禹,南京师范大学心理学院教授,博士研究生导师,研究方向:理论心理学和心理学史、德育心理学。

挂起”的想法。然而 权利和责任相互统一,既不存在脱离权利的责任,也不存在不履行责任的权力。著名作家米兰·昆德拉曾提出“生命不能承受之轻”的观点。在他看来,生命看似轻如鸿毛,实则要背负很多责任和义务。认识和重视自身的生命是生命教育的基础,每个人的生命只有一次,只有清楚地认识到生命的意义、价值以及责任,才能通过适当的方式去实现自身的人生价值。同时,个体的生命过程也是其社会化的过程,是与他人建立各种联结的过程。人与人之间及人与社会之间的互相依存、互相依赖、互相承担责任,是社会生活的主流和发展的趋势。只有尊重他人的生命及其价值,才能与他人建立良好的关系,更好地保障个人的权利,履行个人的责任和义务。

3. 重心理轻生命

在生命教育的实践过程中,有的高校将生命教育纳入思想政治教育范围,作为思想政治理论课的部分内容进行传授;而更多高校将生命教育作为心理健康教育体系的重要环节,视其为心理健康课的重要内容。目前,各所高校都通过心理调查、心理讲座、心理预防、心理辅导、心理干预等各种形式开展心理教育工作,其工作形式和教育内容都以事先预防和事后干预为主,侧重对学生心理的认知、体验和调适,对预防学生心理问题和促进学生心理健康起到很好的效果。然而,近年来大学生自杀事件时有发生,大学生自杀比例一直呈上升趋势,大学生对生命的轻视和漠视现象已经引起人们的广泛关注。然而,皮之不存,毛将焉附?没有鲜活的生命又何来透析丰富又复杂的心灵世界。身体是心理的载体,生命是心理和身体的共存体。无法观照生命,就无法提升心理品质,只有认识并重视生命的价值和生活的意义,才能实现心理健康发展。心理教育是生命教育的细化和体现,是生命教育的铺垫和基础,人们对自身心理活动的认识和对人格发展的理解只是生命内容的一部分,生命教育是更高层次的追求^[2]。

二、阿德勒个体心理学与生命教育

阿德勒个体心理学中的“个体”是独特、完整、不可分割且具有创造性的个体,是积极追求生活意义和人生价值的个体,是实现自我价值和社会价值和谐统一体。个体心理学指出,人生是由弱小到强大、从自卑到优越不断向上提升的过程,人生的意义在于通过运用自身创造性力量,不断寻求自我超越和自我实现,在不断“给予”社会的过程中“索取”个人的价值^[3]。个体心理学强调,正确对待客观局限,努力挖掘先天潜能,充分发挥主观能动性,积极弘扬自我创造性,将个人潜能和生活环境有机结合,树立生活目标和寻求生活意义,充分认识并实现生命的全部价值和意义。个体心理学与生命教育在目标、内容和实现形式上都具有内在一致性。

1. 目标相同

大学生的生命教育观在于培养学生科学认识生命、正确对待生命以及明确生命的价值和意义。科学认识生命就是要掌握生命知识、理解生命内涵、尊重生命存在、欣赏生命美好。通过科学教育,使学生对生命的产生、发展和终结及其特征有科学的认知和理解,学会尊重生命、珍惜生命。正确对待生命就是在科学认识生命内涵的基础上学会保护生命、提升生命价值的知识、方法和技能,使其在现实生活中能够面对挑战,实现生命健康发展。对个体生命及其价值、人生目标及其意义形成理性认识和感性体验是生命教育的核心目标。通过生命教育,使学生形成健康的生命价值观、树立生命责任意识和社会责任感,才能真正理解生命的意义,懂得生命的真谛,实现生命的价值。个体心理学认为,不如意的人生是一种生活常态,人生困境是客观存在且长期存在的,每个人需要清醒地认识到这一事实,个体在面对人生困境、生活问题时发挥自我创造性和自我超越性,来面对和克服生命中的种种不如意,以此实现生活目标和人生价值。个体心理学对人的认识和塑造在本质上是一种带有“意义”和“价值”思考的教育,它不以获得具体的个人价值为宗旨,而是以追求社会价值为导向,最终指向实现美好的社会生活^[4]。二者虽然切入视角不同,但目标较为一致。个体心理学立足于个体对生命的体验和认识、对生活目标和生活意义的确定,通过自身创造性力量来形成个人的生活风格,在面对和处理现实生活问题的过程中,实现个体的人生价值和社会价值。生命教育注重对生命本身的认识和探索,涵盖的范围更为广泛,涵盖的内容更为深刻。高校生命教育的开展可充分吸收个体心理学的有关思想,从心理认识、心理体验和领悟层面,对大学生进行生命教育。

2. 内容相符

不同学者依据不同理论视角、研究立场、生命经验以及学科背景对生命教育的内涵做了不同的解读和阐述。从个体生命角度进行分析,生命教育是终身教育、全人教育和意义教育。个体生命贯穿生命全过程,历经学前期、学龄期、青年期、成年期和老年期。个体生命是一个整体,个体教育应是身体和心理、理性和感性、知识和情感、科学和人文教育的完整结合。生命教育包含的内容非常丰富,包括对生命的感知、体验和实践等三个层面。从认知层面而言,应对生命的意义、生命的意识、生命的价值进行认识 and 了解;从体验层面来讲,在认识生命的基础上,珍惜生命、敬畏生命、热爱生命;从实践层面来说,生命是个漫长的过程,生命价值的实现并不是一帆风顺的,因此,要掌握一定的生存、生活的方法。在现实生活中,个体生命教育是着眼于掌握知识和技能、处理生活问题、寻求生活意义和价值的意义教育。个体心理学是一种“应用的心理学”,倡导心理学知识在认识人生意义、解

决现实生活问题方面的应用价值,认为人由于先天局限和不足,而致使人生具有挫折性、曲折性,故应充分发挥个人主观能动性和自我创造性,通过家庭教育、学校教育和社会实践加强对生命、生活的直接认识,掌握生活的技能,不断发展自我、完善自我、超越自我,完成生活的基本任务,实现人生价值^[5]。个体心理学强调,个体只有在处理生活问题、面对现实社会时,才能实现生活的意义、丰富生命的内涵、提升生命的价值。因此,从个体生命教育以及生命的生活化方面,个体心理学与生命教育的内容具有内在一致性。将个体心理学的有关内容引进生命教育中,可拓展生命教育的视角,丰富生命教育的内涵。

3. 形式一致

当前,高校生命教育主要以课堂讲授形式灌输关于生命的知识。这种方式虽然能让学生很快了解到生命的内涵、价值以及意义,但却不能使其对生命形成感性认识和情感体验。生命是鲜活的,每个人只有感同身受后,才会对生命的认识更加立体和深刻,从而发自内心地认同生命的意义、价值以及情感。因此,生命教育应注重对生命的体验和领悟。在以传统讲授为主的方式下,力图以体验的方式,让学生感受到生命的力量、激情以及多姿多彩,以此来激发内在力量,挖掘生命潜能,从而获得自我成长。阿德勒个体心理学强调,个体认识自身局限性和超越性、建立群体归属感和认同感、敬畏并尊重生命的重要意义;指出个体的发展和成长是不断向上超越的,需要通过社会生活不断检验和提升自我价值。个体心理学的科学知识就是实践知识,不能容忍理论和实践的脱节^[6]。个体心理学作为一门运用的心理学,重实践和体验,轻理论和教化。因此,每个人都应该将先天遗传的天赋、后天学会的经验以及学到的各种知识和技能,灵活运用到现在问题的解决中。这与生命教育注重实践性的内在诉求一致。生命本身是鲜活和多样的,只有将抽象的生命与鲜活的个体结合起来,才能感受到生命的绚烂和多姿多彩。

三、阿德勒个体心理学视野下生命教育内容

基于对个体心理学有关生命教育内容的梳理,笔者认为阿德勒个体心理学视野下大学生生命教育包含以下几个方面内容:生命教育目标为追寻人生意义,生命教育主体应实现自我超越,生命教育的价值意蕴在于实现个人价值和社会价值的统一,生命教育的实践方式在于家庭、个体、社会等三个层面的相互配合。

1. 目标:追寻人生意义

生命教育是有生命的教育、有生活的教育,是一种走向生活的生命教育^[7]。生命教育涉及对生命意义与本质的探索和对生活目标的追求。生命必须是有生活的生命,它能在生活中运动、开展和创造生命的意义和价值。阿德勒的个体

心理学指出,每个人都有自己独特的生命,创造性地开展自己的生活,在面对、解决生活问题的时候就逐步构成生活的意义^[8]。这种意义涉及人与自然、人与社会、人与家庭等三个层面的关系。在人与自然的相处中,个体了解到生命的渺小和局限,对生命产生敬畏感,更加珍惜生命的来之不易。在处理人与社会关系时,生命的多样性、复杂性和丰富性得以体现,由此而充分认识到生命的社会价值、社会责任和社会义务。个体对生命的最初认识来自原生家庭,因此,不可避免地烙上原生家庭的印记,每个家庭对生命的理解 and 实践给予个体最朦胧也可能是最深刻的认识。按照阿德勒的理解,母子关系是个体人际关系的雏形,母子关系影响个体对他人、社会乃至生命的联结程度;父亲为子女树立榜样作用,承担起养育家庭、回馈社会的重任,教会子女责任意识、担当意识。每个人在处理与他人、家庭、社会的关系中不断获得、实现生活的意义和价值,对生命的认识也更为全面、生动和完整。因此,在大学生生命教育中,就应从家庭教育入手,让学生认识、体验和领悟生命的起源、延续以及发展等;从个人与社会关系着眼,让学生认识到生命价值应通过生活意义和生活价值来体验,将自身价值与社会价值有机协调起来。

2. 主体:实现自我超越

生命的孕育和发展通过一个个具体鲜活的人实现,而人的独特性、复杂性和多样性又反过来丰富生命的内涵。阿德勒心理学指出,每个人生来都孱弱且带有缺陷,无力存活,因此,需要他人的呵护和帮助,成长的过程就是寻求他人帮助,弥补自身不足,发展自身长处,由此而形成不断“超越自我”的过程。在这一过程中,个体通过家庭孕育、学校教育以及社会再教育等生活实践形式完成自我成长,这也是生命从弱小到强大发展的过程。生命不是苟且于当下的生活,而是要寻找远方带有诗意的美好未来。从个体心理学视角来看,生命教育就是教会每个人从人生经历和实际生活中正确认识自我,通过积极的心理补偿,发展自我优势和力量,树立远大的人生目标,寻求自我超越和自我实现。将个体心理学有关生命意识的思想引进生命教育中,可为生长于物质丰富、精神匮乏环境下不求进取、安于享乐的部分学生以启迪,指导他们了解生命并非一帆风顺,有时甚至充满挫折和不幸,提升个体的心理承受力和抵抗力,掌握应对生命中挫折事件的有效技能。生命的发展理应有更高层次的追求和目标,因此,要学习关于生命、生活的知识和技能,来丰盈自我和人生。

3. 价值意蕴:自身价值与社会价值相协调

生命的价值意蕴不是只为了实现个人的自我价值,也不是以完全牺牲个人利益来满足社会需求,而是二者有机融合,在满足社会发展需求的同时彰显个人的价值。个体心理学强调社会文化对心理发展的重要影响,主张将人与特定的

社会环境联系起来理解,指出人的本质特征在于其社会属性,良好的社会适应是身心健康的重要标准,个人的价值主要在于其社会价值的实现。因此,作为一个“社会”人就必须培养和发展社会兴趣,增强对他人和社会的积极关怀意识,处理好个人与社会各种关系。按照个体心理学的理解,人的生命价值通过正确处理好生活中的三大问题(友谊、职业和家庭)而体现,即发展良好的朋友圈,拥有令人满意的职业,组建温馨的家庭。当前社会出现的种种现象如就业竞争异常激烈、人际关系异化、崇尚独身主义等,都对大学生生命价值观的形成和发展形成冲击甚至是产生负面影响。因此,个体心理学对生命价值的理解在今天看来具有特别重要的价值和现实意义。引进个体心理学相关理念和思想,有助于当代大学生树立更合理、更有意义、更具价值的生命价值观。

4. 实践方式: 构建家庭、学校与社会三维模式

生命本身是一个不断探索和实践的过程。它源于家庭,发展于学校,实践于社会,需要家庭、学校和社会等三个方面的有机结合,才能续写生命的完整华章。生命意识的启蒙源于家庭教育,良好的家庭环境为儿童形成健全的人格和健康的心理提供坚实的保障。心理学研究表明,儿童早期的母婴依恋关系有利于儿童发展出安全的心理,能够勇于探索外部世界,发展出健康和谐的人际关系。家庭教育使儿童对生命产生感性、初步认识。学校教育是家庭教育的延伸和拓展,学校教育的系统性、全面性和整体性使得个体从理性上对生命有更为客观和整体的认识。生命的进一步发展体现在个体的社会化过程中,只有经过社会实践和社会检验,才能使生命更为完整、丰满和立体。个体心理学认为,个体对生命、生活意义的认识源于早年的个人经历,这些经历促使他形成

特定的生活目标,通过学校教育对这一目标进行修正和强化,通过社会生活进一步检验、调整并达成这些目标^[9]。因此,就当代大学生而言,生命教育应以家庭教育为起始,以学校教育为重点,以社会实践为终端。生命教育只有在家庭参与、学校主导和社会检验等三者有机结合下,才能完整体现生命的所有内涵和全部价值。

参考文献:

- [1] Angioli, A., & Kruger, P. A Genealogy of Ideas in Alfred Adler's Psychology [J]. The Journal of Individual Psychology, 2015(71): 243.
- [2] 刘萍. 生命教育理念在大学心理健康课程中的应用 [J]. 中国成人教育, 2013(11): 144.
- [3] [7] 高伟. 从生命理解到生命教育——一种走向生活的生命教育 [J]. 北京师范大学学报: 社会科学版, 2014(5): 40-40.
- [4] Oberstand, U., & Stewart, A. Adlerian Psychotherapy: An Advanced Approach to Individual Psychology [M]. Taylor & Francis Group, 2003: 118.
- [5] [9] Ansbacher, H., & Ansbacher, R. The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings [M]. New York: Basic Books, 1956: 205, 400.
- [6] [奥地利]阿德勒. 儿童的人格教育 [M]. 彭正梅, 彭莉莉, 译. 上海: 上海人民出版社, 2005: 2.
- [8] Manaster, G., & Corsini, R. Individual Psychology: Theory and practice [M]. F. E. Peacock Publishers, Inc. 1982: 9.

Adler's View of Life Education of College Students from Perspective of Individual Psychology

WU Jie¹, GUO Ben-yu²

(1. College of General Education, Jiangsu Open University, Nanjing 210013, China;

2. College of Psychology, Nanjing Normal University, Nanjing 210097, China)

Abstract: Adler's individual psychology emphasizes the importance of life goals and life significance, and advocates the harmony between personal development and social environment, Adler believed that the meaning and value of life are guided by the goal of life, constantly surpass oneself, and contribute more to society through mutual cooperation. Adler's individual psychology is the same as the life education objective, and the content is consistent and the form is identical. Adler's life education from the perspective of individual psychology includes the goal of life education in order to pursue the meaning of life, the subject of life education should realize self transcendence, and the value implication of life education lies in to realizes the unification of individual value and social value, the practice mode of life education lies in three aspects of family, individual and society.

Key words: Adler; individual psychology; life education; life significance