

师父,《论语》里藏着心灵良方?

“《论语》不仅是一部道德伦理的教科书,更是一部关于‘如何成为人’的心理健康指南。”在学业压力与社交焦虑交织的当下,青少年心理健康问题愈发突出,受到社会广泛关注。针对这一现象,济宁市心理健康中心主任谷传正从儒家经典《论语》中汲取智慧,围绕情绪管理、人际交往及学习压力应对等核心问题提供专业指导,助力青少年健康成长。

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜 通讯员 张昭晖



扫码看视频



情绪管理:学会控制怒气,培养抗压能力

“不迁怒,不贰过。”这是孔子对颜回的高度评价,也是现代青少年最需要掌握的情绪管理原则。“很多孩子遇到挫折时容易把愤怒发泄到别人身上,比如对父母大吼、对同学冷暴力,这其实是一种情绪失控的表现。”谷传正说,“真正的修养是‘不迁怒’,即使受了委屈,也能冷静对待。”他还提到《论语》中的另一句名言:“知者不惑,仁者不忧,勇者不惧。”这句话被他称为古代的“抗

压三要素”。“知识可以减少困惑,爱心可以减轻忧虑,勇气可以帮助我们克服恐惧。”谷传正解释道,当孩子面临升学压力、人际关系矛盾时,如果能从这三个方面入手提升自己,就能增强心理韧性。他建议学校开设“情绪日志”课程,帮助学生记录情绪变化;家长应避免拿“别人家的孩子”作比较;青少年则可以通过正念冥想等方式练习情绪调节。

家庭关系:沟通有方法,亲情有温度

“色难。”谷传正认为,这是《论语》中最贴近现实生活的心理忠告之一。“青春期的孩子常常会对父母表现出不耐烦、冷漠甚至对抗的态度,但其实他们内心渴望被理解和接纳。”他说,真正的孝心,不只是节日送礼,而是日常的一份温柔态度。他还提到“事父母几谏”——即在尊重的前提下表达不同意见。“这为我们提供了亲子沟通的中庸之道。”

“父子有亲”四个字,则是他眼中最动人的家庭教育理念。亲子关系的核心是情感连接,而不是成绩或表现。

他建议学校开展“亲子沟通工作坊”;家长每天设定“无手机谈话时间”;青少年可以学习“三明治沟通法”(肯定+建议+肯定)来表达自己的想法。

人际交往:学会尊重差异,建立真诚友谊

“己所不欲,勿施于人。”这是处理人际关系的金科玉律,也被谷传正视为缓解校园欺凌、网络暴力等问题的重要理念。“很多冲突源于缺乏同理心。你不喜欢被人嘲笑,就不要去嘲笑别人;你不希望被孤立,就不要排斥他人。”他说,“如果我们都能将心比心,校园就会少一些伤害,多一些理解。”他还解读了“君子和而不同,小人同而不和”的深意:“真正的朋友不是要求你完全

一样,而是能接受你的不同,并依然愿意相处。”针对青少年的“合群焦虑”,谷传正鼓励孩子们做真实的自己。“不必为了迎合别人而改变自己,真正的朋友会欣赏你的独特性。”他建议家长与孩子讨论朋友的质量而非数量;学校可组织角色互换活动,让学生体验他人感受;青少年自己也可以通过参加兴趣小组,找到志同道合的朋友。

生命价值:树立理想,找到方向

“仁者爱人。”谷传正指出,这是抵御空虚感的重要价值观。“有的青少年陷入‘躺平’的状态,是因为找不到生活的意义。”而《论语》告诉我们,人生的真正价值在于服务他人、回馈社会。

“士不可以不弘毅,任重而道远。”这句话被他用来鼓励青少年树立远大目标。成长不是一蹴而就,而是要有长远的眼光和坚定的信念。

关于青少年自杀问题,他特别提到“未知生,焉知死”这句话:“我们要让孩子明白,生命的意义不在终点,而在当下的每一刻。”他建议学校开展志愿服务项目;家长与孩子一起回顾家族故事,传承家风;青少年可以通过写“感恩日记”练习积极思维。

学习压力:找回学习的乐趣,拒绝盲目内卷

“学而时习之,不亦说乎?”谷传正指出,这句话揭示了学习的本质应该是快乐的。“但现在许多孩子把学习当成一种负担,甚至因为成绩不好而自我否定。”他说,孔子告诉我们,学习的快乐来自于内心的满足,而不是外在的成绩。他特别强调了“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”的境界——最高级的学习状态是享受学习的过

程,而不是只盯着分数。对于“鸡娃”现象,谷传正引用“欲速则不达”提醒家长:“成长是一个循序渐进的过程,拔苗助长只会适得其反。”他建议学校设立“无分数周”,学生体验纯粹的学习乐趣;家长应关注孩子的学习过程而非结果;青少年可以尝试使用“番茄工作法”,把任务分解成小块,逐步完成,减少压力感。

自我认知:学会反思,建立稳定的价值观

“吾日三省吾身。”曾子的这句话在今天仍有重要的现实意义。“社交媒体时代,很多孩子沉迷于展示‘完美自我’,反而失去了真实的自我。”谷传正说,定期自省,有助于建立稳定的自我认同。他还引用“不患无位,患所以立”,提醒青少年重视能力积累而非外在地位。“与其焦虑‘我不如别人’,不如思考

‘我还能做些什么来提升自己’。”此外,“君子求诸己,小人求诸人”也让他印象深刻。成熟的人格应该懂得从自身找原因,而不是一味抱怨环境。他建议学校开设“成长档案”项目,引导学生记录进步与反思;家长要鼓励孩子分析失败的原因;青少年自己可以每晚写10分钟的“三省日记”,培养自我觉察能力。

“传统文化不是老古董,它是我们应对现代挑战的宝贵资源。”谷传正说,让我们共同从《论语》这座智慧宝库中汲取营养,帮助青少年在古典与现代之间找到平衡,成长为既有文化底蕴又能适应未来的阳光少年。

