



□本报记者 李承静

记者:感谢陈老师带来的这期关于《道德经》导读的讲座。众所周知,《道德经》作为中华优秀传统文化最具影响力的经典,不仅是中华文化宝库中一块绚丽夺目的瑰宝,还为世界文明的发展做出了不可磨灭的贡献。很多人都知道《道德经》,但很少人能真正了解《道德经》,有些人误解它,有些人却神化它。其实,从根本上来说,《道德经》首先是一本书,一本记录老子对人生、自然和世界感悟的书。

陈中权:的确如此。简单来说,《道德经》分道篇和德篇,共 81 章。道篇言宇宙之本根,蕴含天地变化,阴阳变幻之机妙,德篇言处世之方略,蕴含进退之术、长生之道。《道德经》文约义丰,正言若反,短短五千言,构造出一个朴素、自然、豁达、飘逸的宇宙观、人生观的宏大框架。

记者:《道德经》 尽管只有区区 5000 来字,但个中内容却是包罗万象,入世之法、出世之道,都尽在此间。可谓是真正涵盖了中国人所追求的“修身齐家治国平天下”。

陈中权:从大的范围来讲,《道德经》里涵盖了这几种智慧:无为而治的政治智慧、以柔克刚的人生智慧以及佳兵不祥的军事智慧。政治家们都喜欢有为,而老子却反其道而行之——“无为而治”。无为并非是无所事事,而是不折腾、不安为,用他的一句天才表述就是“治大国若烹小鲜”。他的理想社会是“小国寡民”。老子的“无为而治”带有惠民政策的意味,但也有利于老百姓的利益。汉初实行黄

## 清冷的智慧

老之术,推行休养生息,出现了文景之治。

《道德经》中有着极为丰富的人生智慧,最主要的主张是“不争”和“以柔克刚”。其具体表述为“夫唯不争,故天下莫能与之争”;“夫唯不争,故无尤”。“柔弱胜刚强”的依据是水和婴儿:天下莫柔弱于水,而攻坚强者莫之能胜;专气致柔,能如婴儿乎。老子总结了“飘风不终朝,骤雨不终日”的自然规律、“功遂身退,天之道也”的历史规律和“强梁者不得好死”的人生规律,得出了“强大处下,柔弱处上”的结论。“柔弱胜刚强”是“道德经”的生存法则。这种柔并非真正的弱,而是内心强大、外表柔弱,运用“以柔克刚”的生存法则,可使人活得自在,并有效避免灾难。

用现代的话来说,老子应该是我 国著名的反战人士。他厌恶战争,提出了“兵者,不祥之器,非君子之器”。即便要战争,也是“不得已而用之”,并且“以悲哀处之”。他非常明白战争所带来的灾难:“师之所处,荆棘生焉。大军之后,必有凶年”。春秋无义战,老子反对战争表明了他的仁慈之心,但他对如何进行战争非常熟悉,其诸多观点与《孙子兵法》非常契合。《孙子兵法》曰:兵者,诡道也。故能而示之不能,用而示之不用,近而示之远,远而示之近。《道德经》则曰:将欲歛之,必固张之;将欲弱之,必固强之;将欲废之,必固兴之;将欲取之,必故与之。需要说明的是,《道德经》中虽然有大量的军事观点,但并非是一部兵书。

记者:道可道,非常道。这是大家都熟知

的《道德经》的第一句。“道”是《道德经》中最重要的核心观点,属于最高范畴,是老子智慧中的制高点,其政治、军事、人生智慧都归本于宇宙智慧,也是给中国人提气的智慧。那么,究竟什么是“道”呢?

陈中权:什么是“道”?老子花了大量笔墨进行了描述,道是混沌未分的原始状态;道是自然界的运动;道是最原始的材料;道是肉眼看不见,感官不能直接感知的;道又有事物规律的涵义。道是如此难以琢磨,所以老子只得说“道可道,非常道”。道的本质:人法地,地法天,天法道,道法自然。道的存在:有物混成,先天地生。寂兮寥兮,独立不改。周行而不殆,可以为天地母。道的作用:道生一,一生二,二生三,三生万物。道的运行规律:反者道之动,弱者道之用,天下万物生于有,有生于无。“道”的提出,使中国人站在了世界哲学史上的高度。道法自然、天人合一 是古人哲学的最高原则。

哲学上,提出“天道观”这是春秋时代的热门话题。把“道”作为最高范畴,集中阐发,提高到中国哲学史的重要地位,老子是第一人。老子还第一个提出了“无”的概念,从纷乱多样的现象中概括出“无”这一负概念,把负概念给予积极肯定的内容,这是中国哲学史上一座里程碑。老子建立了中国古代贵柔的辩证法体系,与儒家《易传》尚刚健为体的辩证法体系并列。儒道两家这两大体系优势互补,和而不同,丰富了中华民族辩证法文化宝库。



□李承静

作者:钟伟民 出版社:北京时代华文书局

有钟伟民在的地方,就有江湖;他动一动笔,就有争斗。爱他的视他为瑰宝,恨他的却除不掉他。钟伟民在引言中说到:“《如何处理仇人的骨灰》的书名流进了大陆,凶残如我的读者,个个要看这本书。这下好了,像一个刽子手未出场,吃饭的家什却做了预展,到真见了我用火文煮文人,做起细削的活儿,能喝一声彩,赏几个铜板就万幸了。”

很多人知道张学友的《雪狼湖》,却很少知道《雪狼湖》的原作者就是钟伟民。钟伟民是一个在香港掀起过惊天大浪的文坛奇葩,此人是个鬼才,不知道为什么在大陆却籍籍无名。钟伟民的文字,无根无由,无迹可寻。

## 《贪婪的大脑》

作者:[英]丹尼尔·博尔 译者:林旭文 出版社:机械工业出版社

我们欣赏梵高的《星空》,陶醉于贝多芬的《命运交响曲》,面对白雪覆盖的山峰,敬畏之情油然而生,所有这些体验都离不开意识。然而,意识具有主观性,属于个人经验,很难准确把握。长久以来,哲学家们都声称,意识太神秘了,科学无法洞悉意识。

作者的意识运作模式解释了我们的大脑为何会贪婪地探寻信息,尤其是那些具有模式的信息。比如,当生理需求得到满足后,我们会玩填字游戏和数独游戏。从生物学角度看,玩这些游戏只是在浪费时间;但在作者看来,这种探寻结构的行为具有重大的进化意义。正是这种对结构模式的探寻,引导人类发现了火,学会耕种。

## 《24 重人格》

作者[美]卡梅伦·韦斯特 译者:李永平 出版社:上海译文出版社

卡姆原来婚姻美满,家庭幸福,在工作中也被誉为“商场杀手”,一切都很顺利。某个时候,这一切都改变了,他出现了一些孩童般的举动,他会躲进儿子的游戏室的小橱柜里;漆黑的夜晚恶梦连连,爬进钢琴底下,写下“安全不安全”的字句;画一些像儿童画出来的但却表现他小时候经历的线条画,甚至接个电话也会冒出几个声音,更别提单独开车了,这些都是蕴藏在心灵深处的几个分身们“现身”出演的一部人格分裂的戏剧。

想起以前看过的一部电视剧,里面有人分裂成 72 种人格,并不觉得恐惧,只有一个想法:这个肉身该有多忙啊?《24 重人格》是一本纪实性的文学作品,又是一部具有很高的学术价值的著作。作者卡梅伦·韦斯特以刺激性的细节和令人心碎的清晰描写揭示了个人罹患分离性身份识别障碍对家庭的影响,作者身兼“人格分裂”患者和心理学家两重矛盾角色,这也是该书的独特之处。

## 《陈寅恪魏晋南北朝史讲演录》

作者:万绳楠 出版社:贵州人民出版社

陈寅恪先生是研究史学的大师,著作甚富,尤其是其中国中古史学的研究对当代影响最巨;但在其已出版的作品中,尚无系统的断代史之作,本书则能补陈书之阙,因而被誉之为“稀世之珍”。

陈寅恪被认为是近百余年来史学界泰山北斗一般的人物,他掌握十几种语言,又兼超人记忆力和家学渊源,堪称不世出的天才。学者周一良回忆陈先生,说他最大的了不起之处是在“打通文史哲”,达到了人文科学的化境。



本周主持:毛庆江

## 高考焦虑为哪般?

毛老师:

我孩子过几天就要参加高考了,感觉他比较焦虑,觉也睡不好,成绩还不稳定,希望毛老师能在百忙中抽出宝贵的时间,给我们一些建议,谢谢您。

焦虑的家长

焦虑的家长:

又是一年高考时,许许多多的考生迎来了他们人生中非常重要的一次考试,正是基于这点,很多家长也跟着一起焦虑起来,家长的焦虑反过来又会导致考生更焦虑。

对于焦虑,很多人都会有一个误区,认为焦虑都是不好的,我们要极力排斥它。其实焦虑也有一些好处,适度焦虑有利于激发人的潜能,所以不是所有的焦虑都要调节,绝大多数的焦虑需要被积极接受,并且积极体验和感受焦虑的美好。但是,过度焦虑是需要调节的,比如考试时,呼吸困难,出冷汗,脑子一片空白;在复习迎考中焦虑不安,无法正常复习。那么,该怎么调整呢?

要淡化高考目标。很多考生的焦虑原因是过于强化高考目标,对自己有着过高的期望,不允许自己考试失败,没有考上一本就认定失败,把自己未来的人生道路全部压在高考上。而事实上,高考仅仅是一次考试而已,考上理想的大学,并不意味着将来就能成功,没考上理想的大学,也并不意味着将来就失败。所谓层级高的大学出人才,但同样也会出“人渣”,所谓层级低的大学也同样会出人才。要允许自己考试失败,淡化高考目标以及高考对人生未来的影响。高考最后成绩的好坏,是平时准备的知识点的再现。知识点准备充分,高考成绩就不会太差,因此,考生的焦点不该放在对未来的过度想象,而要放在知识点的准备上。

学会倾诉。把自己的压力向父母、朋友和同学倾诉,这样压力就会减轻很多。但是要选择合适的对象倾诉,如果对象没选择好,说不定还会导致更大压力,比如有的父母可能只会说“没事”,结果弄得孩子更焦虑,建议最好找一些懂心理学的人倾诉,这样更有利于减轻压力。

加强体育运动。运动有利于放松,很多考生长时间久坐复习迎考,容易导致肢体僵硬,从而更加焦虑。因此,在复习迎考的时候,要加强体育运动,最好做一些合作的、轻微的运动,和同学、家长在谈笑风生中放松,每天运动的时间大约在半小时左右。不过,不要剧烈运动,尤其是在高考前夕,不然会打乱考生的生物钟,身体会特别累。

听听音乐。经常听一些舒缓的轻音乐,如果可以伴随着音乐跳舞,就更有利于缓解焦虑了。不过,在选择音乐时,要注意选最能让自已放松的音乐,一般不主张带着耳麦听,这样会导致疲劳。

注意睡眠。睡眠质量的好坏并不是按时间来定的,失眠本身并不可怕,可怕的是对失眠的恐惧,考生要适度调整自己的生物钟,让自己的生物钟和高考的节奏吻合起来。

作为家长可以做的就是给考生支持,周末的时候带着孩子出去走走,爬爬山、逛逛街,听听他们的诉说。焦虑的家长,希望以上的建议能给你一些帮助,如有什么问题,请和我们联系。

毛庆江简介:路桥中学专职心理健康教育老师、路桥区心理健康教育学科带头人、路桥区心理健康教研大 组组长、国家二级心理咨询师。电子邮件: lqxjy@163.com;手机:13566653316

南官心理信箱:taizhouxl@sina.com

南官心理援助 QQ 群:84914551

南官心理沙龙设路桥区图书馆内,不定期举行,欢迎各界心理学专业人士和爱好者参加。联系电话: 82526000。

## 嘟嘟的世界

### 礼物

作者:丰雪

