

儒家思想与压力应对:应激研究的本土心理学视角

史梦薇 赵守盈*

〔摘要〕 儒家式应对思想包括对压力的认知以及针对压力的应对行为。儒家面对挫折和困苦的态度是坦然的,艰难困苦是成长必须经历的。当压力与困境超出个人能力时,儒家引入“命”的概念来缓解个人面临重大压力时的挫折感。儒家强调从个人的内在修养和外在行为这两方面来应对压力。儒家式应对突破了西方应对观中仅重视非精神性应对方式的局限,融合了精神性与非精神性的应对方式,是源自本土的有效应对方式之一,也是理解中国人民族特性的重要切入点。

〔关键词〕 儒家思想;应对;应激研究;本土心理学

一、压力应对的文化心理学转向

应激与压力在心理学中是同一英文词“stress”的翻译,但侧重点略有不同。通常而言,应激更偏重个体反应,更多是生物学取向;而压力更倾向于外在事件或者情境使人感到紧张的内外刺激。应激的心理学研究主要包括应激源研究、应激唤醒、应激状态、应激心理反应、应激管理与训练等。长久以来,应激研究局限在西方个体主义的研究范式中,导致应激应对理论中仅仅强调个体对行动的控制、崇尚直接的应对行动,忽视其他文化中富有成效但与西方个人主义价值取向不符的应对方式(Chun, Moos, & Cronkite, 2006, pp. 29-53)。1984年, Lazarus 和 Folkman(1984)在研究应激与应对时,较早提到了文化与压力应对的关系。他们认为个体的信仰、价值观会影响其对压力的评估和应对的选择。不同文化下,个体对应激源的感知和应对是不同的。同样,应对目标、应对策略和应对成功标准也各不相同。近期,应对的跨文化研究成为解决原有研究缺陷的方法,其主要特点是建立应对的理论模型、更强调应对的文化属性(史梦薇, 2013;汪新建、史梦薇, 2013)。

应对的文化特性启示我们在研究中国人应对时,应该注意传统文化在中国人应对压力过程中的重要作用。已有西方的应对文化研究,确定文化因素在应对过程中的作用,并发展出一套理论和应用研究的成果,这些为研究中国文化与应对提供了研究思路、研究方法等参考。但是,东西方文化的

* 史梦薇,心理学博士,贵州师范大学应用心理学系讲师,550001;赵守盈,心理学博士,贵州师范大学应用心理学系教授,550001。

差异使研究中国文化与应对关系时,不能全盘照搬照抄西方的研究模式,应该从中国本土文化的实际出发,总结文化特征和研究方法,从而研究中国人的应对。

中国传统文化是由多种文化融汇而成,是一个不可分割的整体。其中,儒家构成了传统文化的主要内容,并对中国人产生深远的影响。儒家经典著作中含有许多论述对完善人格、提升心理品质、面对挫折困境等方面有着重要的指导意义,事实上儒家思想对中国人心理健康的构建产生了深远的影响(罗鸣春、黄庭希、苏丹,2010)。因此,从本土心理学视角探讨儒家应对更能加深对中国人应对心理和行为的理解。

二、儒家式应对思想的基本观点

Lazarus 和 Folkman(1984, p. 16)指出:“应对是个体为了处理被自己评价为超出自己能力资源范围的特定内外环境要求,而作出的不断变化的认知和行为努力”。这个应对定义的影响最为广泛,其认为应对包含认知和行为这两个过程。儒家思想的核心之一是成人,就是探讨如何成为一个符合期待的社会人。一个人成长过程中必然会遇到挫折和困苦,通过什么样的应对行为才能度过这些困难也是成人的一个重要问题。所以,儒家思想中必然会有关于压力应对的论述。根据应对的定义,儒家式应对思想可分为两部分:对压力的认知、针对压力的应对行为。

儒家认为人有入世的责任,苦难有利于个人的成长,所以面对挫折与苦难,不必害怕和逃避,要勇敢地面对,并在挫折和苦难过程中得到自我提高。儒家对待挫折和困苦的态度是坦然的,艰难困苦是成长必须经历的,所以,在挫折来临之时,个人要泰然处之,还要从中得到历练,促进个人的成长(景怀斌,2006)。

曾子说:“士不可以不弘毅,任重而道远。仁以为己任,不亦重乎?死而后已,不亦远乎?”(《论语·泰伯章》)。孟子的话很好的概括了儒家对待挫折的心态,“故天将降大任于是人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能。人恒过,然后能改;困于心,衡于虑,而后作;征于色,发于声,而后喻。入则无法家拂士,出则无敌国外患者,国恒亡。然后知生于忧患而死于安乐也”(《孟子·告子下》)。后世儒家程朱理学在谈及成圣过程中的挫折和困境时,提出个人要始终保持平和的心态。个人成圣成贤,不仅要修身修心,还要齐家、治国、平天下。在此过程中,必然会出现各种情况。圣人也并不一定事事顺心如意,但是圣人能够从容的面对各种挫折、困境等不利环境。“震惊百里,不丧匕鬯。临大震惧,能安而不自失者,惟诚敬而已,此处震之道也”(朱熹、吕祖谦,2000,第81页)。“君子之需时也,安静自守”(朱熹、吕祖谦,2000,第85页)。这些都是说君子在没有得到赏识、身处逆境时,需要保持自己的志向,独善其身。另外,遇到挫折和困境还要找到自身的原因,反思自己的言行有无不正确的地方。如果有不正确的地方就需要个人及时察觉并改正。

由此可见,儒家对压力的认知并不是负面的,相反却是正面的。压力在儒家思想中并没有压力的心理学含义,即压力是消极的、对人不利,而是促进个人成长的一个因素。从孔子视压力为彰显自我良好德行的途径,到孟子把挫折、困苦当成上天造就、锻炼个人的方法,再到程颐、朱熹强调个人在挫折面前要保持平静的心情,并要自我反省,认识到自己的不足,儒家学者都把压力当成是锻炼自己、提高自己的一个因素,而不是把压力当成必须要个人通过各种努力克服的障碍。

虽然儒家相信挫折、困境能够成就人,但是在一些重大压力面前,仅凭个人的信念不能解决问题。儒家相信百折不挠的品质终究会帮助个人实现其理想,但在现实上却是事与愿违。历史上,儒

者推行其学说往往受到冷遇,那么就出现了这样一个问题,为什么具有良好品行的人不能在现实中实现其价值?基于此,儒家引入命的概念来缓解个人面临重大压力时的挫折感。

孔子强调天命的不可抗拒性,孟子关注修身以待命,程颐则强调个人需要认识到命的必然性。困苦的环境是命早已安排好的,对于这个安排,个人应该接受。只有接受命运的安排,才能顺利的度过困境。而朱熹则用知识论解释了孔子的天命。在注孔子的五十知天命时说:“天命,即天道之流行而赋予物者,乃事物所以当然之故也。”(朱熹 1983,第 54 页)这里的天命虽然可以理解为上天所赋予的必然安排,但是减弱了天命的神秘性,加重了个人的能动性。在天命安排的基础上,是否能实现理想还要看个人的努力。可以看出,儒家除了把挫折、压力视为提升自己方式之外,还把压力、困境的发生看成是外在的、不由个人左右的力量——天命决定的。个人之所以会遇到困难,并不是自己的原因,而是外在的机遇不合适。从孔孟对命运的看法可以得出自己努力能够做好的就要全力以赴,而在自己能力范围之外的就要看命运的安排,个人只需平淡的等待结果就好。总之,儒家的命运观并非是消极的。命运之说只是儒者看到了人的有限性,强调了个人能力的有限性。他们认为个体不能完全左右自己的命运,但也非在命运中无可作为。

虽然儒家把相信命运作为应对压力的一个方式,但是儒家也强调积极行动在应对压力中的作用。“求则得之,舍则失之,是求有益于得也,求在我者也;求之有道,得之有命,是求无益于得也,求在外者也”(《孟子·尽心上》)。这段话的意思是为求索就能得到,放弃便会失去,这种求索有益于得到,因为所求的东西就在我自身。求索有一定的方法,能否得到却决定于天命,这种求索无益于得到,因为所求的东西是身外之物。这段话很好的说明了儒家崇尚进取努力,只有这样才有可能成功。西方心理学对应对行为的分类建立在西方文化对客观性知识的追求基础上,注重应对具体的技术。而儒家关注主体性与日常生活,其思想必不像西方应对理论一样有较为系统的应对行为分类。但是,儒家思想也会给出应对困境的具体行为。儒家式应对可分为两种,一种是以个人内在修养为主的应对行为,另一种是以个人外在行动为主的应对行为。

《礼记·大学》有言:修身齐家治国平天下,在儒家的社会理想,修身是一切的基础,可见修身在儒家思想中的重要地位。具体来讲,修身就是“克己”,完善人品操行,提高自身的道德修养水平。儒家修身的标准和内容主要是忠恕之道和三纲五常,通过规范个人的日常生活,最终达到个人与他人、社会共生共存的目的。儒家注重个人的道德修养,又重视把这些道德修养通过言行举止表现出来,而修身就是以道德修养为基础,最终目的为个人理想人格和社会理想的实现。修身融合了儒家对个人的基本要求,那么也就包括了个人应对压力的方法。从本质来说,修身就是自我控制,无论个人是否要对所发生的事情负责,都需要个人进行自我反省,然后对自己的言行举止进行调整以达到最高的境界。修身实际上有缓解压力的效果,首先,自我反省能够调整个人的要求水平,通过查找自己的不足之处使个人接受生活中的困难和挫折。第二,自我控制改变引起压力的行为方式,使得个人避免再进入类似的压力情境。可见,以自我反省、自我控制为主的修身是儒家内在应对压力的方法。

儒家式应对除了内在的修身,更表现在外在的行动上。石林和张学民认为儒家式应对在对待人生的态度与西方以问题为中心的应对方式相似,当人生遇到困难和挫折时,要靠自己的努力克服困难;实现人生的目标也要通过辛苦的付出才能达到。除了内在的修身功夫之外,儒家认为“学”与“行”等外在功夫也同样重要。

“学”在儒家思想中有着不同的含义,仅在孔子那里就包括了对道德的知识把握与切实的道德践行这两种含义。另外,儒家关于“学”的论述包括学的方法、学的内容、学习的阶段、学习的目的等方面。“学”所涉及的方面很多,但是本文仅从压力应对的视角检视儒家思想中作为具体应对行动的“学”。这里主要解决儒家式应对的“学”学的是什么?怎么学?最终达到什么效果?“子曰:不怨

天,不尤人,下学而上达”(《论语·宪问》)。不埋怨上天给的命运,不要遇到挫折就怨恨别人,通过学习平常的知识,理解其中的哲理,获得人生的真谛。孔子反对把自己的失败归结于外因,而主张责己。君子要通过学习提高自身的修养。学习的内容和方法都有了较为明确的说明,那么学习的最终效果自然是上达,即掌握哲理、获得人生的真谛。但是达到这一境界前,个人通过学习要达到“知”的状态。综观《论语》中“知”字的内涵,可以把它分为知识与智慧两类,不论指的是知识还是智慧抑或认识。这里的知识并不是西方概念中的识别事物实体和性质的知识,而是客观的历史知识与道德知识。虽然儒家的知并没有教给个人应该如何应对压力,但是这种人伦日用的知识,恰恰帮助个人成为一个真正意义上的人,而儒家理想中的人不忧不惧不惑,这样就达到了应对压力的效果。另外,学习得到的知识能够提升个人的能力和处世经验,使个人可以有效的避免再次因自己的失误导致同样的压力事件或情境。

另一个外在的应对行为就是“行”。《论语》多处提到“行”：“君子耻其言而过其行”(《论语·宪问》)、“君子欲讷于言而敏于行”(《论语·里仁》)、“君子欲敏于事而慎于言”(《论语·学而》)。从儒家的角度讲,“行”是对个人内在修养的行为体现,个人通过社会实践彰显内在道德,通过应对困境来彰显或者是验证个人的修养。另一方面,又是对“知”的实践。“方其知之而未及行之,则知尚浅。既亲历其域,则知之益明,非前日之意味”(朱熹,1986,第148页)。针对压力认知的“知”自然会体现在具体的应对行为上。儒家认为困苦可以锻炼人的意志、提升个人的能力,但是仅凭借这样的信念是远远不够的,还需要积极行动以解决问题。“天行健,君子以自强不息”(《周易》),君子必然会思考产生困境的各种原因以及解决办法,最终通过自己的行动走出困境。

三、儒家式应对思想的特征分析

西方压力应对的文献大体可分为两类:一是非精神化的研究方向,即以那些排除意义和精神因素的研究;另一类是以意义、精神因素为主要研究对象的。西方心理学主要还是崇尚非精神化的应对研究,此研究也在应对研究中占主导位置。精神化研究被看成是消极的应对方式,集中在应对资源的研究,且大多针对不可控压力的情况,例如吸毒和重大创伤事件(李虹,2005)。西方心理学主张通过积极的行动消除压力所带来的不适感,虽然也有从逆境中发现意义等应对精神因素的存在,但还是提倡消除压力的应对行为。大多数情况下,精神应对与非精神应对不会同时存在同一应对过程中。而儒家则把精神性应对与非精神性应对融合在一起,同时成为个人应对压力的方法。

精神性更多表现于“超越”、“终极价值”相关的内容。儒家重视人的精神、道德世界。与探索外在世界相比,儒家更重视通过提升个人内在的心性修养从而实现自我超越。孟子的“尽心、知性、知天”将心性论上升到超越的形上本体。而宋明理学与陆王心学发扬了孟子“心性天”合一的理论,确定了“天人合一”理论框架的同时也确定了儒家超越性的特点。既然超越性成为儒家的特质,那么如何实现超越呢?儒家经典著作《大学》写道:“古之欲明明德于天下者,先治其国。欲治其国者,先齐其家。欲齐其家者,先修其身。欲修其身者,先正其心。欲正其心者,先诚其意。欲诚其意者,先致其知。致知在格物。物格而后知至,知至而后意诚,意诚而后心正,心正而后身修,身修而后家齐,家齐而后国治,国治而后天下平。自天子以至于庶人,壹是皆以修身为本,其本乱而未治者否矣。”虽然儒家历代学者对修身的论述有不同的侧重点,但是个人需要通过修身完成自己的人生目标和道德修养这一点却始终不变。通过日常的修身,不仅能提升自我的道德修养,还是实现儒家超越性的途径,也是儒家排解压力的精神性方法。

现代心理学研究表明,如果个人过于重视外在的物质而忽视本身的精神世界,势必导致心灵荒芜、产生心理问题、感受到压力体验。有学者认为现代精神心理问题的根源是“物”文化,导致现代人在“心与物”、“内与外”、“形与神”之间更看重外在的物质占有和形体的享乐,出现了精神贫乏和信仰危机。这些精神、心灵层次的缺乏必然引起现代人的各种心理问题、产生各种压力体验。因此,当前许多关于压力的负面体验并不是普通的心理咨询或是治疗能够解决的,需要解决个人的内在精神世界。而儒家追求心灵和精神境界无疑将会充实现代人的精神世界并赋予崇高的生存意义和价值,并且还能大大提高人们的生存智慧,促进自我身心、人我和天人的和谐。可见,儒家关于内在的体悟和自我超越性对缓解压力起着重要的作用。

在精神性应对的基础上,儒家还提倡积极的行动。积极入世是儒家倡导的实践精神,就是投入到尘世的活动中,积极进取,有所作为。入世精神体现儒家积极的人生态度和实践精神。而实践活动就是要求个人在面对世间百态包括困境、压力时,以积极的行动化解不利因素、推动事情的完成。儒家认为通过“修身”、“学”与“行”等实际行动可应对困境。儒家式应对并不是单一的行动,而是建立在深厚的信念之上的。这个信念就是苦难能成就人,命运如此安排就是为了要磨练个人的意志力、培养个人还不具备的各种品质。而且,在困境面前,个人必须要接受压力,但不要自我放弃,借机锻炼自己,为以后的发展做准备。而儒家的“修身”、“学”和“行”虽然在实际效果中确有应对压力的功效,但归根结底,儒家的实践活动都是对个人内在认知和道德修养的外在表现。可见,儒家式应对都是建立在精神性应对的基础之上,对超越性、自我道德品质的实践。

西方应对研究推崇针对压力的应对行为,认为从应对的长期结果看来,在压力可以由行动直接解决的情况下,积极的应对行为更为有效。“修身”、“学”与“行”不仅是儒家自我提升的手段,实际上也是儒家持有的积极的应对行为,发挥着化解人生困境的作用。修身在心理学意义上起到自我调整和自我控制的作用,而“学”与“行”则是解决问题的积极应对行动。“学”是指向个体自身的应对方式,通过学习提升自己的能力从而扩展了自身的应对资源;而“行”则是指向压力环境,集中于解决具体问题的。

总之,儒家相信命的存在以及其不可抗拒的安排。儒家在命运面前并不是消极的接受,相反儒家提倡积极的行动,在命运不济的情况下努力的发展自身的能力和意志力,等到外部条件满足时便可实现自己的理想与追求。在儒家看来精神性的应对与非精神性的应对并不存在主次或是相斥的关系,相反它们是统一的、相互作用的。精神性应对是基础,为积极行动即非精神性应对提供了方向和必要的内在品质;而非精神性应对则是个人精神性的外在表现,两者相辅相成、缺一不可。

四、结语

现有应激研究大都遵从西方个体主义研究范式,崇尚针对压力本身的应对行为;把压力视为导致人们产生紧张、痛苦的根源,通过应对可以消除这种异己的力量。这种个体主义研究范式一统的局面势必极大地限制应激研究的发展。为了走出个体主义研究范式的局限,进行本土心理学中的应激研究成为必然。

儒家强调内在的道德精神修养,外在的应对行动也是为了达到至高的精神境界。只有达到至高的精神境界,人的心志必能坚定不为诱惑所动,有了坚定的意志必能在任何压力、挫折面前保持积极的心态和解决问题的行动。在这个过程中,最重要的是保持一颗不为外物所动摇、追求最高道德标准的心灵,只有心灵与天道保持一致才能不被外物所诱惑、认清事物的真相并作出正确的认知和行

为。儒家式应对是以提高内心境界为最终目标,应对方式则是生活中的常识,个人只需在生活中依照道德标准行事,压力与挫折便不会成为个人的威胁。儒家式应对在精神危机的现代社会也有着提升国人心理健康水平的功效,其实用性为解决当今国人的心理问题提供了有效的渠道。

实质上,儒家式应对是一种长期的应对策略,最终目的是建立一套抵御压力的生活方式。儒家式应对在本质上就是充实、完善个人的日常生活,拥有积极的、能够获取人生真谛的生活方式就能够达致崇高的人生境界,就可以坦然地接受人生的压力与困境。建立一套抵御压力的生活方式并不意味着在现实中就没有烦恼、没有压力,而是通过这样一套生活方式能够不断的体悟人生的完美和意义,遇到任何痛苦、不顺能够泰然处之,正确地看待压力。

参考文献:

- 景怀斌,2006:《儒家式应对思想及其对心理健康的影响》,《心理学报》第1期。
- 罗鸣春、黄庭希、苏丹,2010:《儒家文化对当前中国心理健康服务实践的影响》,《心理科学进展》第9期。
- 李虹,2005:《自我超越生命意义对压力和健康关系的调节作用》,《心理学报》第3期。
- 石林、张学民,1997:《儒家和道家:两种传统的人生观对中国大众心理应对方式的影响》,《社会心理科学》第1期。
- 史梦薇,2013:《文化视野下的应对:理论、维度与经验研究》,《贵州民族大学学报》(哲学社会科学版)第1期。
- 汪新建、史梦薇,2013:《中国人压力应对研究:基于主位与客位的视角》,《心理科学进展》第7期。
- 韦有华、汤盛钦,1998:《几种主要的应激理论模型及其评价》,《心理科学》第5期。
- 朱熹,1983:《四书章句集注》,北京:中华书局。
- 朱熹,1986:《朱子语类》,北京:中华书局。
- 朱熹、吕祖谦,2000:《近思录》,上海:上海古籍出版社。
- Chun, C. A., R. H. Moos and R. C. Cronkite,2006, "Culture: A fundamental context for the stress and coping paradigm", in P. T. P. Wong & L. C. J. Wong (eds.), *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*, New York: Springer, pp. 29 - 53.
- Lazarus, R. S. and S. Folkman,1984, *Stress: Appraisal, and Coping*, New York: Springer.

(责任编辑:蒋永华)

Confucianism and Stress Management: Stress Study from the Chinese Perspective

SHI Meng-wei, ZHAO Shou-ying

Abstract: The Confucian paradigm of stress management includes the cognition of and the reaction to pressure. Considering sufferings indispensable to growth, Confucianism advocates keeping aloof from difficulties and pains. When the stress is beyond one's ability to cope with, Confucianism introduces the notion of destiny to alleviate the pressure. Confucians emphasize a person's internal cultivation and external behavior and maintain that stress can be managed from these two aspects. Rising above the western skewed view on stress management, which puts too much emphasis on non-psychological means, the Confucian way of coping with stress integrated psychological and non-psychological means. As an effective Chinese way of coping with stress, it also constitutes an important access to Chinese national character.

Key words: Confucianism; management; stress study; indigenous psychology