

# 孔颜之乐如何可能

## ——对贫困大学生学习心境的思考

王向东

(浙江科技大学 信息工程学院, 浙江 杭州 310012)

**[摘要]** “孔颜之乐”, 是忽略身处贫穷、困厄的现实处境, 能长期地保持一种精神饱满、愉快的心灵状态, 是一种超脱、高级的乐趣, 是一种宁静闲适、超然物外、自得其乐的精神境界。当前大量贫困大学生由于经济上的困难给他们带来了心理上的巨大压力和影响, 严重影响了他们的学习和生活, 应该采取一些有效措施来尽量使贫困大学生获得孔颜之乐, 在良好的心境中提高学习效率, 促进发展。

**[关键词]** 孔颜之乐; 贫困大学生; 学习心境

**[中图分类号]** G455 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1672-8874 (2006) 01-0092-03

随着高等教育并轨收费政策的实施和大学生学杂费的不断上涨, 加之地区发展不平衡、农民收入过低且难以增加、城市大量下岗工人的存在, 导致高校中出现 20% 以上的贫困大学生, 总数超过 200 多万, 这是一个不容忽视的群体。由于贫困, 加之大学生心理上的不成熟, 缺少生活的经验和思想底蕴, 他们容易为表面的东西所迷惑, 难以保持一种宁静闲适、超然物外的心境去进行生活、学习。如果不及及时加以引导, 轻则导致心理失衡, 重则导致违法犯罪甚至自杀, 当今一些贫困大学生因贪图享受而偷盗、卖淫, 因承受不了重重压力而逃避、自杀等现象的出现充分证明了这一点。如何使贫困大学生不被暂时的困难所压倒集中精力搞好学习? 如何保持在一精神饱满、愉快的心灵状态下学习? 如何对贫困大学生不健康的心理进行调适? 怎样才能使广大贫困大学生获得“孔颜之乐”? 这是我们应该思考的问题。

### 一、孔颜之乐的内涵

子曰: “贤哉, 回也! 一簞食, 一瓢饮, 在陋巷。人不堪其忧, 回不改其乐。贤哉, 回也!” 这是孔子对他的学生颜回在过着别人忍受不了的那种住在穷巷里, 吃一顿饭、饮一碗水的贫困潦倒的生活时仍能保持平和心态, 自得其乐的由衷赞赏。孔子自己也有类似颜回的感受“饭疏食饮水, 曲肱而枕之, 乐亦在其中矣, 不义而富且贵, 于我如浮云”。吃粗食, 饮白水, 手臂一弯就是枕头, 生活

虽然清苦, 但乐趣就在其中了。不得当的富贵, 就像天上的浮云一样, 不是我所关心的。这种乐也就是后来儒家常常提到的“孔颜之乐”, 它是一种独立于外物的、拥有富足精神生活的、面对困乏物质生活仍能自得其乐的一种精神上的愉悦, 是“不以物喜”之喜; 它不同于一般意义上的感官愉悦和物质享受, 是忽略了身处贫穷、困厄的现实处境, 能长期地保持一种精神饱满、愉快的心灵状态, 是一种超脱、高级的无物之乐, 是一种宁静闲适、超然物外、自得其乐的精神境界。最佳的学习心境就是指在整个学习过程中没有心理障碍和心理包袱, 对学习始终兴趣盎然、信心十足, 以顽强的毅力去克服学习中的重重困难, 在学习过程中能体会到轻松感、愉快感、成就感, 能潜心于学习, 并以学习为乐, 以学成为荣。如果广大贫困生能够获得孔颜之乐, 他们就能够正确面对由于经济原因所带来的重重压力, 在外界的诱惑和自身的困境中保持冷静的头脑和健康平和的心境, 潜心于学问中, 达到事半功倍的学习效果, 真正做到“两耳不闻窗外事, 一心攻读圣贤书”。

### 二、孔颜之乐何以难得

由于部分贫困大学生心理上的不成熟, 对未来的迷茫, 对贫穷差距和社会不公平等的理解, 现实生活中不时受到不公正待遇和不愉快的体验都使他们太在意自己的贫穷, 给自己背上了太重的心理包袱, 使他们处于精神紧张焦虑、情绪烦躁不安的

**[收稿日期]** 2005-04-01

**[作者简介]** 王向东 (1979-), 男, 湖南长沙人, 硕士, 浙江科技大学讲师。

痛苦心理状态，以致于难以达到“孔颜之乐”的境界和获得良好的学习心境。

首先，大学生在这一特定年龄阶段心境容易出现大起大落。大学生一般是处于18-22岁之间，他们的生理发育虽已基本成熟，但心理发育却仍有待成熟，他们不能客观地看待各种社会现象，容易持偏激的观点；容易受外部因素的影响和诱惑、情绪波动大且虚荣心较强；对自己的心理障碍难以主动调适，一旦受到刺激，压抑感、焦虑感、矛盾心理、意志消沉、情绪低落、目的茫然等心理障碍就随之产生。贫困大学生更要承受额外的来自经济上、生活上的巨大压力，老少边穷的贫困大学生还要承受地域文化、背景差异所带来的生活习惯、思维方式的差异而产生的心理压力，以致他们情绪起伏大，更加难以获得心静如水的状态集中精力进行学习。现今大多数教育管理者对心理教育的重要性认识不足而疏于管理；加上学生的激增、住宿的社区化、学生心理的隐蔽性与复杂性等原因，教育管理者往往力不从心，难以及时发现和疏通学生深层的心理障碍。

第二，过分物质化、商业化的校园容易使贫困大学生过分自卑。在市场经济下的大学校园早已失去了往日的平静，与曾经的象牙塔不可同日而语。它不但处于周边“歌舞厅文化”、“网络文化”、“吃喝文化”的笼罩之中，而且校园内也店铺林立，商业广告漫天飞，学生请客风、送礼风也愈演愈烈，很多大学生被卷入“附潮流、赶时髦、追时尚”的漩涡，群体心态普遍浮躁，不愿下苦功学习。这些经济困难的贫困大学生还经常要为生活犯愁，每月的生活费都要东拼西凑，花一分钱都得思考再三，他们生活在过分物质化的校园环境中，与那些吃穿无忧、出手大方的同学形成天壤之别，面对这种反差，给他们心理上造成的刺激是极大的，易使他们心理产生不平衡，久而久之就会让他们情绪低落、心理灰暗，对前途感到悲观失望，形成自卑自贱心理，丧失奋斗的动力，也就严重影响了他们的学习动机。

第三，贫困生在学习和能力方面优势上的丧失，容易使他们产生过度焦虑情绪。在以前的学习生活中，贫困学生赖以自豪的是他们的优异成绩，维持他们在同学中的优势地位的也是他们的学习成绩，但一进入大学的学习，他们的优势就难以体现了。这些学生绝大部分来自老少边穷地区，教育基础薄弱，知识面、视野存在局限，特别是在英语口语和听力以及计算机应用上，加上平时思想负担过

重，营养不良，有时为了生活费而不得不经常在外打工、经商花费了不少时间，所以虽说他们在学习上刻苦用功，但由于经济上和时间上的限制，贫困学生无法购置更多的学习资料，无法参与更多的社会交流与培训，在信息化、学习化的社会中，这些都对贫困生成才构成巨大的障碍，因而贫困大学生在成绩方面难以取得优势，久而久之就会怀疑自己并形成过度焦虑情绪。具体表现在：1. 学习中心理压力太大，情绪压抑。2. 怀疑自己的学习能力，总担心自己学得不好、对可能取得的考试成绩顾虑重重，信心不足，忧虑过度，以至寝食不安。

第四，许多贫困大学生往往不能正视自己的困难，使自己处于过度忧虑的心境之中。贫困大学生往往不能正视自己的贫穷，将自己物质上的贫困看得过重，“没钱”在他们心目中形成了可怕的阴影，认为自己一无关系、背景，二无金钱开道，将会一事无成，他们不懂得“艰难困苦，玉汝而成”，只觉得贫穷带给自己的是负担，将自己埋藏在痛苦之中，对未来丧失信心，对生活失去希望，对学习失去兴趣和动力，看不到自己的前途和希望，从而不去面对现实，去奋发进取，内心的忧虑得不到及时的缓解，就容易感到走投无路，也就谈不上有多好的学习状态了。

第五，人际关系上的自我封闭易使他们产生苦闷的心境。许多贫困大学生由于经济上的原因不能融入集体中去，他们易于把自己当作另类看待，觉得自己矮人一等，对同学、老师的好意摆脱不了被施舍的感觉，在自己的心灵深处设置了一道屏障，所以他们多是独来独往，怯于参加集体活动和社会交往活动，加上现在大学校园中同学之间感情上的沟通也常伴随一些金钱和物质上的消耗，贫困生也难以有这额外的开支，并且他们又担心同学说“小气”而被轻视，便产生一种认识上的误区，认为“同学交往也是一种负担”，所以他们索性自我封闭，丢失与人交往的勇气。而大量的心理学研究表明：良好的社会支持系统和人际关系是减小生活压力和增进心理健康的有效手段。

### 三、孔颜之乐何以可能

美国成功学始祖拿破仑·希尔说：“一个人能否成功，关键在于他的心理状态。”具体到贫困大学生也不例外，他们在学习过程中能否发掘自身的潜力，高效地完成学习任务，取得好的成绩，实现成才的目标，关键在于他们学习心境。部分贫困大学生的心理失常，悲观、颓废的心境主要是由于家庭

的贫困而导致,进而妨碍了知识和能力的提高,丧失获得能力锻炼、知识增长的一些机会。因此驱除贫困大学生的心魔必须坚持物质帮助和精神解困相结合,外界干预、引导与自我调适相结合。

对学校和社会来说,为了尽量减轻贫困大学生的心理负担,营造一个有利于贫困学生成长的环境应该做好以下几点。

第一,针对引起贫困大学生心理压力的原因,在物质上对他们进行帮助是必不可少的。学校要尽最大努力建设和完善奖学金、助学金、特困生补贴和贷学金制度,给少数极端困难的学生减免学费,创设更多的勤工俭学岗位,支持鼓励学生开展正当的勤工俭学活动,勤工俭学要注意工作岗位和报酬的长期与稳定,否则无法稳定贫困学生的心理,不可能使他们安心学习、生活,从而彻底消除心理问题。“扶贫先扶志”要对贫困生加强思想引导,帮助他们支撑起自己的精神世界,坚定他们对精神价值和美好人生的追求,教育他们要“穷且愈坚,不坠青云之志”,树立搏击人生的理想、勇气和坚韧的意志。

第二,正确引导大学生的消费意向和消费行为,优化校园环境。必须对大学生,特别是富裕大学生的消费意向和消费行为加以正确引导,提倡艰苦奋斗、勤俭节约的优良传统,加大思想教育的力度,在校园中形成艰苦朴素光荣等正确的舆论环境,形成抵制和克服各种腐朽落后的思想和各种社会现象的风气,开拓奋发向上、拼搏进取的良好局面,优化校园环境。

第三,创造和谐、进取、友爱、理解的班级环境。社会心理学家认为:制约和影响个人成长的因素,除了个体内部条件外,还受到他所处的外部环境的影响,环境因素往往是个体心理受挫的起因。因此通过创建和谐、进取、友爱、理解的班风可以减轻贫困大学生的心理压力,进而打开学生封闭的心灵,让他们学会与人相处,克服孤独情绪,宣泄内心苦闷,使人在心理上得到安全感,获得相互学习和发挥自身特长的机会,让他们生活在一个相对宽松和自由的环境中。这对维护贫困大学生的心理健康和保持乐观向上的心境起着重要作用。

第四,开展积极有效的心理咨询活动和传授心理防卫技能。贫困大学生是心理疾病与心理障碍的高发人群,部分贫困生面对心理问题时难以自我调节,但可以通过与老师和亲友的沟通来调节平衡。所以学校教育中必须提供这种必要的咨询活动来教

育引导贫困学生,用发展性咨询来解决贫困学生面临的暂时困难造成的心理压力。指导贫困生正视自己,学会运用积极有效的心理防卫机制(为避免一些有损于心理健康的情绪,而在心理上运用歪曲、夸大、否认、升华来减轻或摆脱情绪困扰,维持自我和外部世界的关系的方法),一旦内心出现矛盾和困惑不能平衡时,能够科学地运用心理防卫机制,采用代偿作用、幽默、转移、合理化等积极有效的防卫方法进行有效地自我控制和调节。

当然,“解铃还需系铃人”,贫困大学生应该发挥主观能动性,有意识地调节心境,使自己成为心境的主人,抛弃消极心境,拥有积极心境,使自己处在愉快的心境中轻松学习,要在学习的过程中体会到轻松感、愉悦感、成熟感,从而对学习产生浓厚兴趣。这就需要做好以下几点:

1. 树立正确的人生观、价值观。只有认清人生的意义,树立远大的理想,才不会沉沦于贫困和身边的琐事,从而减少无谓的烦恼;只有以辩证唯物主义的世界观对待生活中的各种矛盾,才能豁达大度,忍人之所不能忍,处人之所不能处。

2. 培养自己的自信心。尽可能参加一些力所能及的活动和工作,通过这些可以使他们发现自己的价值,获得老师和同学的承认和自信,使之获得成就上的满足。这对维护个人的心理健康和增强自信具有重要意义,自信心增强了,对自己的学习将充满希望,这样就可使快乐与成功相伴交融。

3. 注意学习方法和劳逸结合。过重的学习负担容易产生学习心理疲惫,往往也是造成厌学情绪的罪魁祸首。因此贫困大学生应注意自己的学习强度,做到劳逸结合。在学习之余参加各种文体活动,这不但能消除疲劳,还能松弛情绪,焕发精神,解除疲劳苦闷,提高学习效率。

4. 了解自我、承认自我并接受现实中的自我。一个人要充分地了解自我,更需要坦然地面对,因为在个人所具有的条件中,有些是无法改变的,比如面容等。不能接受贫穷境遇中的现实只会增加自己的不安和痛苦,要知道真正属于你的知识、能力和品格,只有用你自身具有的和别人相比才有效,比这几样你并不比别人差,因为你是是在艰苦的环境中考入大学的,在以后的学习、工作、生活中只要你保持上进,你一定会比别人出色。

(责任编辑:阳仁宇)