

Analysis of Forgiveness Education in Universities and Colleges

Wei Zhou

East China University of Political Science and Law, Shanghai, 201620, China

Abstract

Forgiveness is an important part of university and college students' moral quality and interpersonal communication. At present, the campus violence in colleges and universities reflects the necessity of implementing forgiveness education. This paper starts from the concept of forgiveness and discusses the content of forgiveness education in the practice of colleges and universities, as well as the specific ways and methods of implementing forgiveness education.

Keywords

forgiveness; forgiveness education; ideological and political education

浅析高校宽恕教育

周韡

华东政法大学, 中国·上海 201620

摘要

宽恕是大学生道德品质、人际交往中的重要部分, 目前高校中的校园暴力事件侧面体现出了在大学中实施宽恕教育的必要性。本文主要从宽恕的概念出发, 探讨了宽恕教育在高校实践中的内容, 以及实施宽恕教育的具体途径和方法。

关键词

宽恕; 宽恕教育; 思想政治教育

1 引言

大学生的心理问题近年来社会关注的热点话题, 2002年, 中国北京市高校范围内做了一次大规模的调研, 研究结果表明 16.51% 的大学生存在中度或以上的心理健康问题。而十年后, 据《2010-2011 年度中国大学生心理健康调查报告》显示: 分别有 27%、66% 的大学生认为自己经常或偶尔有心理方面的困扰, 随着大学生生活水平的不断提高, 学业、人际交往、就业压力问题的日益增加使得大学生心理问题成为普遍现象。

马加爵案件, 药家鑫补刀事件, 梁荣彩被害事件, 复旦黄洋投毒案, 仔细回顾近年来的校园暴力事件, 可以发现这些罪犯背后的心理问题很大程度上源于人际关系的处理失败。宽恕作为人际关系的润滑剂, 在促进社会个体的心理健康, 塑造积极人格特质、提升生活满意度等方面发挥着重要的作用。习总书记说: “学校是进行系统道德教育的重要阵地。各级各类学校必须认真贯彻党的教育方针, 全面推进素质教

育, 把教书与育人紧密结合起来。”宽恕教育可以有机地和高校现有的教育资源结合, 推进高校思政教学、心理教育、德育教育的发展。

2 “宽恕教育” 的含义

2.1 宽恕

对于宽恕教育有明确定义之前, 我们必须确定在高校教育体系内的宽恕的具体含义。宽恕的界定具有多维度、多角度的特点, 长期以来不同领域和学科对此有着不同的理解。

事实上, 宽恕一词来源于西方宗教, 在圣经《旧约》中的含义是“撤销”, 也就是说任何事情都是会过去的, 都是可以原谅和饶恕的。在普通心理学视野下, 宽恕被认为是: “涉及到两个人, 其中的一个人在心理、情感、身体或道德方面受到另一个人的深度而持久的伤害; 宽恕是一个从惊恐、惊疑、惧悲、惊怕恶羞等复杂的负面情绪向正面情绪转变的过程。”^[1] 在中国的传统文​​化体系中, 宽恕是处理人际关系

的一种基本原则。在《现代汉语词典》中，“宽恕”指宽容饶恕，宽容指宽大能容人，有气量；饶恕则指免于责备或惩罚。中国传统儒家思想倡导“仁者爱人”、“己所不欲勿施于人”、“爱人是恕”等思想都体现了以和为贵的理想人际交往概念。

Enright 作为西方宽恕理论的先驱者，认为宽恕是“一个包含认知、情感、行为三个基本维度的心理活动过程，而这三个维度都呈现由消极向积极转化的趋势。”^[1]这个关于与心理学上的定义相似，强调宽恕的动态过程。结合世界各国各个学科的观点，宽恕具有双重性，即自我层面上的恕己以及社会层面上的恕人，在个体与他人（自己）发生冲突时，由一开始愤怒、冲动、不安慢慢转化成平和、接受的心理状态，而这种转变呈现动态性，而宽恕的最终目的是接受不是容忍。在实际的的大学生活中，宽恕应该表现为学生能够正确处理自身或外来的消极情绪，快速适应由地域不同、理念不同等原因产生的摩擦，并在心态上合理调整。

2.2 宽恕与宽容

宽容和宽恕在学术界研究中常常被混淆，而宽容教育和宽恕教育似乎也产生了交际。宽容和宽恕概念都源于西方，宽容的拉丁原文为：tolerare，此意偏向于忍耐。《辞海》中宽恕被解释为“宽容和饶恕”，由此可见宽恕在宽容的基础上将要求提升到“饶恕”，《现代汉语词典》中“恕”的含义也有两层：一是原谅和宽容，二是“以己之心推想他人之心”。单从构词上而言，一个偏重于“容”，级忍让、容忍；另一个偏向于“恕”，追求的是一种设身处地的主动原谅。宽恕与宽容的价值立足点也是不同的，宽恕是基于“同一价值评价体系里的”，而宽容则是面对不同价值观念的冲突和差异性而表现出的一种尊重和包容。

从价值观角度来分析，宽容是“一种价值多元化为根据的理性化、明智的生活态度和实践方式”^[2]，这种生活态度承认社会的多变性和不统一性；宽恕本质上要追求的是价值观念的统一，但要接受社会中不同因素的存在。因此，高校的宽恕教育和宽容教育所追求的目的也是立足于不同的价值观念上的，宽恕要追求的是最后一阶段的“共情”，需要学生设身处地思考和原谅对方的错误，而宽容的重点则在于与处理“一”和“异”的关系，学会与“异类”和平共处。

2.3 宽恕教育的内涵

宽恕教育是一个具有双重性的心理活动过程，也是“自

我”宽恕和“对人”宽恕并存的过程。心理活动的基础是认知，大学生活中人际矛盾和学生心理健康问题频发关键在于早期经历的生活环境和家庭背景差异。中国学者张红静提出：“所谓宽恕教育，其实质就是要促进学生从低级宽恕水平向高级宽恕水平的发展过程，宽恕教育的重点在于促进认知发展，培养学生的高级道德能力。”^[2]更具体地说就是“宽恕教育可以理解为通过各种形式的活动，有目的、计划地向个体传授宽恕知识、方法和技能，使教育者掌握宽恕方法、提升实践宽恕能力”^[3]。教育者通过教育实践活动传达宽恕知识和宽恕方法，通过社会生活和实践让受教育者去实践这些知识，将这些外在知识内化成为固有认知。简言之，宽恕教育分为两个阶段，首先受教育者要将教育者的语言内化，再通过实践强化宽恕认知，在处理人际关系和内心冲突的同时再一次进行外化和自我教育，最终达到认知、情感、行为从消极到积极的教育过程。

落实到高校的具体环境中，宽恕教育必须更加具有针对性。我国高校普遍存在校园暴力和大学生心理健康问题，所以宽恕教育的对象和针对问题应该是校园日常生活的主要问题，例如：寝室关系处理、新生学习模式转变、恋爱关系、社团交往等。高校宽恕教育应该教会学生利用宽恕理念和原则去调适自己的心理状况，同时在与他人发生不可避免的摩擦时思考和调节心理不适感，协调人际矛盾，增强心理韧性。

3 高校“宽恕教育”的主要内容

3.1 对己宽恕教育

社会对于大学生的要求逐渐提高，除了应有的学业任务，他们需要更多的社会活动去完善自己的综合素质，社会任务的重任也不容忽视。因此，大学作为学校向社会过渡的重要阶段，学生需要承担更高水平的自身压力，有时可能会产生自我期待和实际差距过大的情况，现实中的自我和理想自我产生不一致的时候，心理落差产生，此时影响的不仅仅是自己的心理状态，长期内疚的负面情绪会影响人际关系，甚至产生长期性的心理障碍，造成永久性不可逆转的心理问题。

在一项关于“女大学生异常进食行为与自尊完美主义相关性”研究报告显示，自尊水平低的女大学生会表现出更多的异常进食行为。自尊与进食障碍之间有着较高的相关性，

低自尊可能是导致进食障碍发生的原因之一。低自尊从宽恕角度来看表现为无法宽恕自己的错误行为和缺点,或是由于某些社交原因对其产生了心理阴影而对自己产生了变态的认知。进食障碍、抑郁症、躁狂症等心理疾病在高校的发病率明显提高,很大程度上来源于自我宽恕教育的缺失,学生未能形成良好的宽恕认知,对“完美”的理解存在偏差。

在自我宽恕问题上,高校应该将重点放在“自我认知”教育上。大学生已经形成成熟的价值观,在受到不公正待遇或者内心愤怒时必须先能了解和评定自己的负面情绪,进而才能开始进行适当宽恕。“学生应该能区分哪些错误是真实存在的,哪些是假的”,因此,对于负面情绪的评价是决定宽恕的前提。自我约束和宽恕过度是对己宽恕的两种过度行为,前者过度限制自己的自由欲望,过低自我评价,而后者则是放任不良行为。高校中的德育、思政教育应该帮助大学生了解自我,客观地评价自身价值,从外界的错误映射中脱离出来,避免因错误认知而带来的无谓伤害。

3.2 对人宽恕教育

对人的宽恕教育需要在两种情况下讨论:双方责任和责任偏重。理解和宽容与自己意见不同、理念不同的他人的存在是宽容教育实践中最困难的一部分。宽恕他人或者寻求他人的原谅要在了解自己内心想法的基础上。第一种情况下,我们首先要认识到矛盾的存在是双向性的,产生的危害也是并存的,如果感受到这种危害并不是有意产生的,或者这种危害是无法避免的时候,应该在评判自己的负面情绪的基础上给自己重新投入社交关系中的勇气。而在后者中,在人际关系中的摩擦和隔阂如果是因为己方原因而产生的,那么为了缓解人际关系的紧张也应该有想要得到原谅的主动意愿。

在高校进行人际关系中的宽恕教育是改善高校人际交往环境最直接也是最有效的方式,外界对学生心理产生的影响产生的心理效应很明显,如果长期累积无法宣泄和排解就会产生质变。赵玉香提出:“在宽恕教育过程中,原谅他人就是要引导学生在具备宽恕基本认知的基础上,真正面对自己与他人之间的矛盾与摩擦这一实际情况,分析双方造成的身心伤害,同时指出解决人际矛盾或摩擦的一些方法,进而寻找有效的解决途径。”^[1]原谅他人需要学生自我说服和分析,审视摩擦给人际关系带来的积极意义;同样的,在寻求原谅的过程中不但要正视问题,同样要重视在请求原谅的同时将

自己从自我负罪感中脱离出来,激发积极情绪。

3.3 道德宽恕教育

自我宽恕和他人宽恕可以看成使宽恕教育的实践层面,而一切的教育都是为了达到内化和外化的统一。宽恕教育的最终目的是要引导个人在复杂的人际关系中保持正面的良好情绪,陷入隔阂和摩擦的时候及时调整自我的身心和谐,进而形成较高的心理韧性和宽容、仁慈、善良的高尚美德。

对于大学生的宽恕教育最终目的是要告诉学生“人性本善”的道德标准,希望大学生以一种积极的态度去审视社会,形成一种由内而外的良好道德素养。社会的生活环境可能会带来矛盾,但是宽恕和爱可以融化这些杂质,学生走出校园到了社会上以后,宽恕的美德就产生了良好的社会效应,使得高校宽恕教育力量扩大。道德教育通过自我宽恕和他人宽恕的阶段来不断强化,产生了成熟的宽恕认知,而内心道德审美的变化进一步强化宽恕精神,引导着学生向善的终极道德目标发展。

4 高校宽恕教育的实施途径和方法

4.1 途径

4.1.1 与高校思政教育相结合

宽恕教育作为一种抽象的教育理念,在目前高校未有成体系的途径,因而应该与高校目前主要的思想教育模式相结合来进行渗透教育,大学的思政课程包括了科学的世界观、人生观、价值观教学,其中“思想道德与法律基础”与宽恕教育联系最为密切。书中有几章节名为“如何完成一个我”、“如何从成己到成物、成人”、“如何学会与人生环境相处”,其中提到“大学生的位育之道在于人与自我合理调控情绪,增进人际交往,与他人和谐相处”,“坚持平等原则、诚信原则、宽容原则、互助原则”。^[4]宽恕教育涉及到自我身心的和谐、个人与他人的和谐以及个人与社会的和谐,是高校思想政治教育中本就应该包含的内容。总体而言,中国大学心理健康状况比较乐观,可以通过日常性的高校思政教育相结合来正向干预大学生的情感矛盾,利用常规性的教育来涉及宽恕知识和理念,可以有效预防大学生的心理问题,及时调整心态,促进心理健康。

4.1.2 与校内资源相结合

在关于“上海高校心理咨询现状”研究的结果中表明:

中国上海市高校学生总体健康水平较好,困惑和压力的前三位依次是就业与学业、人际关系和情感问题。调研中发现有80%左右的大学生对心理咨询持肯定态度,表示如果遇到心理问题会求助学校心理咨询室。心理咨询室在当代高校已经十分普遍,是除了思想政治理论课之外,对于学生学业、爱情、交友问题给予交流指导的最佳补充方式。学校心理辅导的主要任务就是通过专业人员利用心理学相关知识和技巧,帮助当事人减轻心理压力和矛盾,以及由此产生的困扰情绪。所以,在宽容教育的实施过程中,学校专职人员的心理辅导意义重大。

除了定性的教育之外,宽恕教育也可以通过大学生团体活动来开展。社团是活跃于大学生群体中的一支重要力量,很多大学生在入学之后结合自己的兴趣爱好加入了各种各样的社团锻炼自己的能力,丰富自己的课余生活。

4.1.3 三位一体原则

高校宽恕教育的“三位一体”原则指的是以学校为主导、家庭和社会为辅助,全面利用学校资源,营造良好的家庭和社会环境,在家庭和社会生活中弘扬宽恕理念,将宽恕精神全面内化。学校是实施宽容教育的主阵地,必须以高效为主导力量,通过课堂传授、社团活动、心理咨询等多种方式将宽恕教育与大学生的日常生活紧密联合起来,将内化外化宽恕理念渗透到学生社交网络中去。

虽然大学阶段代表着学生独立生活,趋向于脱离家庭的约束和家长的管理,在家庭关系上处于过渡期,但是大学时期也是家庭矛盾的高发时期。学生在大学期间多是全日制住宿制,与家人的相伴时间少,假期见面时总会由于疏远而产生矛盾,和父母的交往过程中需要宽恕理念来处理亲情关系。反之,道德教育的过程中,父母行为方式等对子女也会产生巨大影响,因此大学生的家庭环境也是渗透宽恕教育的重要平台。

审视当代社会中的道德现状我们可以发现,在市场经济的大背景下,社会成员之间的宽恕倾向并不明显,相反竞争意识充斥着年轻一代的思维。因此,为了更好的进行大学生宽恕教育,就必须在全社会弘扬宽恕理念,让刚刚踏上社会的大学感受到社会的温暖,坚持宽恕精神。政府可以借助媒体的力量去树立宽恕典型榜样,鼓励社会大众去发扬他们的精神,新闻媒体等网络媒体可以通过现代信息技术去传播宽

恕舆论,营造宽恕氛围等。

4.2 方法

4.2.1 自我教育为核心

中国共产党中央、中国国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中指出:“坚持教育与自我教育相结合。既要充分发挥学校教师、党组织的教育引导作用,又要充分调动大学生的积极性和主动性,引导他们自我教育、自我管理、自我服务。”我们应该让学生真正成为教育的主体,所以促进学生自我育德应该成为教育活动的核心所在。大学生主体在一定的学校和社会要求下和自身道德发展的需求下,在学校、社会和家庭环境的影响下,基于本身的自我意识,主动自觉地对自我的认知、情绪和行为进行把握和调适,形成适合环境的人格。大学阶段的青年已经具有相当程度的自我控制能力,给学生提供空间进行自我调控一方面能够增强自我德育的能力,另一方面也可以增强学生的心理韧性,预防心理问题的能力。

4.2.2 因材施教模式

大学阶段的宽恕教育对个性化的要求较高,由于大学生群体构成相当复杂,地域差别、家庭背景、生活习惯等都会体现在学生的处事态度上,所以教师在教育的过程中必须要坚持因材施教的方法。例如,对于出生独生子女家庭的孩子来说,学会设身处地、请求宽恕的难度就会比较大,相反多子女家庭的学生比较有分享和包容精神。生活环境、童年经历、个人习惯、兴趣爱好、性格特征等这些问题都是需要教师和心理工作者在进行宽恕教育时需要考虑的因素,通过综合分析这些问题才能循序渐进地引导学生接受宽恕理念。

4.2.3 营造宽恕环境

高尚的道德环境对于其中个体的道德发展有巨大影响,因此,学校应该营造一种重视和关心学生的氛围,这对于宽恕教育的实践相当重要。每一个学生都是独立个体,从家庭出身到个性爱好各有不同,对同一件事也会产生不同的反应,尊重每个学生的言论,关注他们的需要和感情,使得校园里多一些人文关怀而不是学业评价和利益交易,有助于学生之间的情感交流,促进人际关系的和谐。环境的力量带有渗透性特点,在人际矛盾出现时,宽容开放、友善互敬的环境能够让学生不由自主地倾向于利用自己的宽恕努力去为大局考虑,从而保持人际关系最低限度的和谐。

参考文献

- [1] 2010—2011年度中国大学生心理健康调查报告 .<http://www.psychcn.com/news/201111/1649259566.shtml>
- [2] 公民道德建设实施纲 .<http://www.people.com.cn/GB/shizheng/16/20011024/589496.html>
- [3] 李德顺. 宽容的价值 [J]. 开放时代 .1996,(1).
- [4] 李兆良, 黄冬梅, 高燕, 冀慧玲, 李玉玲, 万兵华. 论宽恕教育与社会和谐 [J]. 医学与社会 ,2009,22(08):68—69.