

老庄生命智慧对当代青年心理调适的借鉴意义

张乐佳

(郑州大学, 河南省、郑州市, 450001)

摘要: 当前中国社会处于转型深化期, 精神内耗、功利焦虑、意义感缺失已成为当代青年普遍面临的心理困境, 而源自西方的主流心理调适方法与中国人的文化心理结构存在一定适配性局限。本文以《道德经》《庄子》原典为文本依据, 梳理出老庄生命智慧的内在逻辑体系; 通过古今语境的问题同构性分析, 论证其对当代青年心理调适的内在适配性, 进而从个体实践与社会引导两个层面提出分层调适路径, 并对借鉴边界作出辩证反思。研究表明, 老庄生命智慧能够为青年缓解精神内耗、重建内在秩序提供本土化思想资源, 对培育理性平和的青年社会心态具有现实参考价值。

关键词: 道家生命智慧; 心理调适; 精神内耗; 当代价值

中图分类号: G **文献标识码:** A

一、绪论

(一) 选题意义

现实层面, 当前社会转型深化期竞争压力持续向青年群体传导, 精神内耗、功利焦虑、意义感缺失已成为当代青年成长中的普遍心理困境。当前主流的心理调适方法多源自西方心理学体系, 侧重技术化的情绪干预与认知矫正, 与中国人的文化心理结构存在一定适配鸿沟。老庄生命智慧作为中华优秀传统文化的核心思想资源, 其向内求索、崇尚和谐的生存哲学与青年群体的精神安顿需求高度契合, 挖掘其心理调适价值, 能够为当代青年提供更具文化亲近感的情绪调节方案。

理论层面, 现有研究多从哲学维度阐释老庄生命观的文本内涵, 或从宏观层面泛谈道家生命智慧的普适价值, 针对当代青年群体、结合具体心理困境的系统性调适路径研究仍有拓展空间。本文立足青年生存语境梳理老庄生命智慧的内在逻辑, 探讨其心理调适的适配性与实践路径, 既是对老庄思想现代性价值的补充阐释, 也能为本土青年心理健康研究提供文化视角的参考。

(二) 研究现状述评

国内学界关于老庄生命智慧及其当代应用的研究, 基于目前所涉猎的文献, 大致可归纳为以下几个方向: 其一, 老庄生命哲学的文本阐释研究。这类研究以哲学视角聚焦《道德经》《庄子》原典, 解读老庄生命价值观的文本依据与核心内涵。如闫伟等学者将老庄生命价值观的源头归于“道”与“德”, 论证了“生命至上”的价值本位意识[1]。这类研究奠定了扎实的理论基础, 但从已有的成果来看, 整体仍偏重纯理论阐释, 与当代现实心理问题的结合度尚有提升空间; 其二, 道家生命智慧的当代价值泛化研究。这类研究开始关注道家思想的现代意义, 但所面向的对象较为宽泛, 群体针对性尚不突出。如刘伟杰等从生命本质观、生命价值观、生命过程观三个维度梳理道家智慧的核心, 提出其对大众树立正确生命观的价值[2]。这类研究实现了从“理论阐释”到“现实观照”的转向, 但就目前所见, 对当代价

值的论述仍较为笼统,应用路径的落地性有待进一步细化;其三,道家生命哲学的教育应用研究。这类研究聚焦生命教育领域,开始面向青年群体。如阚宗兰提出将道家生存智慧融入大学生生命教育[3],陈耀玲等将道家与儒墨生命哲学并列分析其教育价值[4]。从现有文献来看,这类研究的核心关切仍集中于生命珍爱、生死认知等教育主题,对日常心理调适、精神内耗消解等青年高频心理问题的挖掘尚不充分,且多为零散观点的借鉴,基于老庄生命智慧完整逻辑体系的系统调适路径建构仍较鲜见。

综上所述,就目前所掌握的文献而言,现有研究已为老庄生命智慧的当代转化奠定了坚实理论基础,但在研究对象的精准聚焦、思想体系的内在逻辑梳理、古今语境适配性的深入论证,以及实践路径的落地构建等方面,仍存在进一步探索的空间。基于此,本文尝试以当代青年心理调适为核心切入点,系统梳理老庄生命智慧的内在逻辑,通过古今语境的同构性分析论证其适配性,进而探索分层落地的心理调适路径。

(三) 研究方法

本文以先秦《道德经》《庄子》中的核心生命思想为文本依据,仅围绕与心理调适直接相关的维度展开,不涉及老庄的政治哲学主张,也不涵盖后世道教的养生术与宗教实践。研究采用文献研究法与跨学科分析法,结合当代青年的心理特征,系统梳理老庄生命智慧的内在逻辑,进而提出具体的心理调适借鉴路径。

二、老庄生命智慧的核心内涵

老庄生命智慧是以“道”为核心本源,围绕生命的本质、生命的价值、生命的过程等四个核心问题形成的完整思想体系。四层内容环环相扣、层层递进,为个体的心理调适提供了系统性的思想资源。

(一) 道法自然:生命存在的本体论

“道法自然”是老庄生命智慧的哲学核心观点,回答了生命的本质,即“生命从何而来,应当遵循何种根本法则”的问题,是后续所有生命观点的起点。《道德经》第二十五章言“人法地,地法天,天法道,道法自然”。[5]在老庄的思想体系中,“道”是宇宙万物的终极本源,也是生命的本源;这里的“自然”并非指客观自然界,而是事物“本然的状态与内在规律”。天地万物都有其自身的运行节律,人作为天地的一部分,其生命也必须顺应本性 with 客观规律,而非强行妄为。

这一原则落实到生存与心理层面,便是“柔弱”、“不争”的非对抗观念。老子指出:“上善若水。水善利万物而不争,处众人之所恶,故几于道。居善地,心善渊,与善仁,言善信,正善治,事善能,动善时。夫唯不争,故无尤。”[5]生命的标志并非刚硬,而是柔软。因此“守柔曰强”成为核心的生活姿态。这种姿态不是懦弱,而是一种韧性与智慧——像水一样,随方就圆,却无坚不摧。“不争”同样是这种姿态的延伸,它不是消极躺平,而是不做无谓的争夺,不做违背客观规律、超出自身能力边界的事,不强行扭曲生命的本然节奏,不与不可改变的现实持续对抗。从心理调适的角度看,这种姿态大幅降低了人际摩擦和自我内耗。体现了老子低调、宽容、善于应变,以柔克刚,平和、坦然、不争、贵柔、安于卑下等养生之道。对当代“过度有为”、“内卷”、“优绩主义”盛行的社会文化氛围而言,青年所需的心理调适,正需以此为最根本的认知准则。

（二）重生贵生：生命价值的价值论核心

“重生贵生”则回答了生命价值的问题，是老庄生命智慧的价值锚点——既然生命源于“道”，是天地间最本真的存在，那么生命本身就具备最高价值，所有外在事物都不能凌驾于生命之上。这一命题直接回答了“人生中什么最重要”的核心问题，为心理调适确立了根本的价值标尺。

老子在《道德经》第四十四章中发出叩问“名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？”[5]将生命与名声、财富放在天平两端对比，警示世人追逐外在名利的本末倒置，在老子看来，如果有这样一个人，他将国家的根本看得与自己身体同样重要，他便是值得托付天下的人。选贤立王的标准在老子看来不是道德层面的衡量，也不是一个人的能力、学识，而是珍惜、爱护身体的人。庄子则进一步延伸这一思想，在《养生主》中提出“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”[6]将保全生命、颐养天年作为处世的基础原则。在老庄看来，功名利禄都是外在的、暂时的，只有生命的完整、健康与安宁才是个体最本质的拥有。这种生命本位的价值观，是破解当代青年功利焦虑、价值异化的核心思想基础。

（三）知足寡欲与安时处顺：守护生命的实践论路径

回答了生命的本质与生命的价值问题后，老庄从对内、对外两个维度，提出了更具实践性的观点，即如何看待生命的过程，如何“养生”。

1. 知足寡欲：向内调节欲望秩序

针对个体内在的欲望与执念，老庄提出了“知足寡欲”的调节智慧。老子在《道德经》中反复强调：“知足不辱，知止不殆，可以长久”“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”[5]。老庄并非主张禁欲主义，而是明确区分了“需要”与“想要”的边界：满足基本生存与发展的需求是正当的、符合自然的，但被攀比心、虚荣心裹挟的过度贪欲，则是违背生命本然的，也是痛苦与焦虑的内在根源。当个体的欲望阈值被不断抬高，就会陷入“拥有越多越觉匮乏”的循环；而“知足”的智慧，正是帮助个体建立欲望的边界，从源头上减少因欲望无法满足带来的心理失衡。

2. 安时处顺：向外接纳现实无常

针对外部环境的不确定性与人生变故，老庄提出了“安时处顺”的应对方案。庄子在《养生主》中言：“安时而处顺，哀乐不能入也”，《人间世》中进一步阐释：“知其不可奈何而安之若命，德之至也”。[6]在老庄看来，人生的得失、顺逆、生死都是自然规律的一部分，是个体无法完全掌控的；强行抗拒无常、抱怨现实，只会陷入持续的情绪内耗，损害生命的安宁。真正的智慧是接纳现实的本来面目，在变故面前保持平和心态，将精力从“抱怨为什么会发生”转向“我该如何应对”。这种接纳，不是消极认命，而是减少无效的情绪消耗，有效提升个体的心理韧性。

（四）齐物逍遥：生命安顿的境界论归宿

齐物与逍遥，是老庄生命智慧指向的终极精神状态，也是心理调适的最高追求。当个体确立了生命本位、顺应了自然规律、节制了过度欲望、接纳了现实无常，最终便会抵达这一境界，实现深层的身心和谐与精神自由。

“齐物”是认知层面的超越。庄子在《齐物论》中提出，世间的高低、贵贱、成败、

是非都是相对的，不存在绝对的评判标准。打破非黑即白、非胜即败的二元对立思维，消解无意义的社会比较，个体便不会因外界的评价标准而自我否定，从根源上解除攀比带来的心理束缚[6]。“逍遥”是精神层面的自由，其核心是“无待”——不依赖外在的财富、名声、他人认可来获得幸福感，而是通过内在精神世界的富足实现自足的快乐。当个体的精神不再被外物奴役，便能获得真正的内心安宁，这也是当代青年心理调适所要抵达的终极状态。

三、当代青年心理困境与老庄思想的语境同构性

老庄思想并非脱离现实的玄学思辨。它诞生于春秋战国礼崩乐坏的社会转型期，本质上是一种针对社会性生存焦虑与精神迷茫而提出的系统性生存智慧。当代中国同样处于社会转型深化阶段，尽管社会性质与发展水平已发生本质变化，但青年群体面临的心理困境，与老庄所处时代的士人阶层具有高度的问题同构性，这正是老庄生命智慧能够跨越两千多年仍适用于当代青年的根本原因。

（一）当代青年的典型心理困境

其一，认知层面：二元思维加剧精神内耗。内卷环境下社会比较渗透到青年成长的各个阶段，非黑即白、非胜即败的二元对立思维普遍存在。很多青年对自我抱有绝对化的高标准，不断与他人对比、与现实对抗，陷入“想做很多事却又无力行动”的自我拉扯，内在的自我否定消耗了大量心理能量，精神内耗成为青年群体的普遍痛点。这恰好对应了老庄“道法自然”思想所要破解的“强行妄为、对抗内耗”问题。

其二，价值层面：功利化导向导致生命异化。在“唯成功论”的社会评价体系下，青年的自我价值往往与学历、收入、社会地位深度绑定。从升学内卷到职场竞争，很多青年陷入“用健康换成绩”的循环，生命本身沦为实现功利目标的工具，“不成功即失败”的认知让青年长期处于焦虑状态。这正是老庄“重生贵生”思想所要批判的价值本末倒置。庄子曰：“小人则以身殉利，士则以身殉名，大夫则以身殉家，圣人则以身殉天下。故此数子者，事业不同，名声异号，其于伤性以身为殉，一也。”只有阴险狡诈、卑鄙无耻之人，才会以损害身体为代价去谋取利益，为利益而死，而圣人则是为天下而死。对于把身外之物看得比自身还重的行为，在庄子看来是一种人性的异化，这不符合生而为人根本[2]。

其三，欲望层面：消费主义盛行引发心理匮乏。消费主义通过营销不断制造新的需求，诱导青年通过物质消费获得身份认同与幸福感。但物质满足的边际效应持续递减，青年的欲望阈值不断抬高，而内心始终处于匮乏状态，难以获得持久的精神满足。这与老庄“知足寡欲”所要调节的欲望失衡问题高度契合。

其四，情绪层面：不确定性催生失控焦虑。行业快速迭代、就业环境变化、生活风险增多，使得“稳定”成为青年群体的稀缺品。从考研考公的热潮到对“铁饭碗”的追捧，背后都是青年对不确定性的恐惧。一点生活变动就容易引发焦虑、恐慌情绪，青年群体的心理弹性普遍不足，对失控感的耐受度较低。这正是老庄“安时处顺”思想所要回应的无常困境。

（二）古今语境的共通性：困境同源与思想适配

老庄所处的春秋战国时期，是一个宗法礼乐制度持续解体的社会转型期。旧的身份等级与价值准则逐渐失效，这使得作为知识载体的士人阶层，普遍失去了稳定的生活状态与身份认同。具体而言，他们面临着四大核心精神困境：其一，社会秩序转型带来的认知迷茫。当“礼”不再是衡量是非的绝对尺度，一切既有秩序都变得可疑，如何重新认识世界成为一个紧迫问题；其二，功利主义盛行下的价值扭曲。诸侯争霸导致对效率、利益和实用价值的极

度推崇，人的价值被单一地工具化，这与当代的绩效主义异曲同工；其三，战乱动荡带来的命运无常感。生命朝不保夕，个人的努力在时代洪流面前显得微不足道，由此产生深重的失控感与存在性焦虑；其四，传统信仰消解后的意义真空。当人格化的“天”或神灵失去绝对的权威，而新的终极意义系统尚未建立，士人便陷入了精神上无所依傍的状态。

这四大困境，与当代青年面临的认知内耗、价值异化、欲望失衡与失控焦虑，在结构上形成了清晰的对应关系。正是这种跨越时空的问题同构性，为汲取道家的生存智慧提供了坚实的历史与逻辑前提。

老庄思想正是针对这一困境，没有试图重建外在的秩序规范，而是转向个体内在，从根本认知、价值判断、实践方法到精神境界，提供了一套不依赖外部评价、自足自立的生命安顿方案。这种问题的同源性，决定了老庄生命智慧对当代青年的心理调适具备天然的适配性，并非后人强行赋予的现代价值，而是其本身就具备回应转型期个体精神困境的理论属性。

四、老庄生命智慧对当代青年心理调适的具体借鉴路径

老庄生命智慧的当代价值，最终要落实到青年的具体生活实践中。结合老庄思想的内在逻辑与当代青年的心理困境特征，可从个体实践与社会引导两个层面，构建贴合青年生存场景的心理调适体系。

（一）个体层面：构建内在自足的分层调节体系

青年是心理调适的核心主体，老庄生命智慧为青年提供了一套从认知到境界、层层深入的完整实践方案，对应其思想体系的四个逻辑层级。

第一，认知调适：秉持道法自然原则，消解对抗性内耗。青年应当以“道法自然”为根本认知准则，尊重客观规律与自身节奏，摒弃极端对抗思维。面对学业与职场压力，承认自身能力的边界，不强行追求超出自身节奏的速成目标，停止与他人的无意义比较，也停止对自我的内在攻击。将“我必须做到完美”的绝对化信念，转换为“我可以尽力而为、接纳不完美”的包容型认知，从根源上减少精神内耗。

第二，价值重塑：坚守“重生”、“贵生”本位，回归生命价值本身。青年应当重新审视生命与外物的关系，将身心健康作为人生的基础目标，而非实现功利目标的工具。面对社会的单一成功标准，要主动建立多元的价值评价体系，认识到人生的价值并非只有财富与地位，健康的身心、和谐的关系、内在的安宁，都是比外在标签更本质的人生收获。当青年将生命本身放回最高位置，自然会减少无意义的透支与攀比，从根源上缓解功利焦虑。

第三，实践落地：对内节制欲望，对外接纳无常。一方面，践行“知足寡欲”的生活理念，主动区分基本需求与被制造的消费欲望，建立自己的消费准则，不被营销话术和攀比心裹挟，适度践行极简生活，降低对物质的依赖，从“向外追逐”转向“向内安顿”。另一方面，运用“安时处顺”的智慧，面对挫折与变故时，承认人生的不确定性是常态，不强行控制所有不可控的事物，将注意力从情绪内耗转向问题解决，聚焦自身可控的部分，以此提升心理抗挫能力与情绪稳定性。

第四，精神升华：追求齐物逍遥境界，培育内在精神世界。青年可以通过阅读、兴趣培养、精神修养等方式，打破二元对立的评价思维，减少对外界认可的依赖，构建属于自己的内在精神世界。当个体能够不依赖外在条件获得内心的安宁与满足，实现精神层面的“无待”，便能真正摆脱外物的奴役，获得持久稳定的幸福感，抵达心理调适的理想状态。

（二）社会层面：优化青年心理调适的环境土壤

青年心理困境的产生离不开社会环境的影响，老庄生命智慧的社会应用，重在为青年营造更包容的成长环境，让个体的心理调适获得外部支撑。

其一，借助公共文化传播倡导多元成功观，弱化单一功利化的社会评价标准。通过青年喜闻乐见的新媒体内容、文化产品传递多元的人生价值导向，肯定平凡生活的意义，缓解群体性的竞争焦虑，为青年的成长松绑，让“重生贵生”的理念获得社会层面的认同。

其二，将老庄生命智慧融入青年心理健康教育体系。在高校、企业的心理健康科普中，融入传统生命智慧的内容，参考道家认知疗法的成熟经验，开发更贴合青年文化心理的心理疏导方案，让本土文化资源发挥实际的心理支持作用。

其三，在青年文化建设中融入从容和谐的生命理念。引导社会平衡效率追求与青年的成长节奏，减少“速成”“逆袭”等浮躁叙事的传播，为青年的稳步成长提供更包容的社会氛围，让“道法自然”的节奏理念获得更广泛的社会共识。

五、辩证反思与结论

（一）借鉴的边界与误区规避

老庄生命智慧具备重要的心理调适价值，但青年在应用中必须明确边界，避免片面化、极端化的误读，把握其思想的核心本意。

首先，要区分“无为”与“躺平”。老庄的“无为”是“不妄为”，是尊重客观规律前提下的顺势而为，而非消极避世、放弃责任、拒绝成长。将老庄思想解读为躺平的借口，是对其精神内核的严重误解，其本质是教人用更智慧的方式行动，而非完全不行动。

其次，要区分“寡欲”与“禁欲”。老庄的“寡欲”是节制过度的贪欲，而非否定人的正当需求。青年正处于成长奋斗的阶段，合理的理想追求与事业奋斗是人生发展的必要内容，不能脱离现实语境倡导极端禁欲，其核心是让欲望服务于生命质量，而非让生命被欲望奴役。

最后，要明确其适用范围。老庄生命智慧侧重日常的情绪调节、认知优化与精神安顿，属于心理保健与心态调整的范畴，无法替代专业的临床心理治疗。面对严重的心理疾病，青年必须寻求专业的医学与心理学干预，老庄智慧仅可作为辅助调节的补充。

（二）结论

老庄生命智慧是中华优秀传统文化中的宝贵精神资源，其诞生于社会转型期的特殊语境，与当代青年面临的心理困境具有天然的问题同构性。它以道法自然为根本依据，以重生贵生为价值核心，以知足寡欲、安时处顺为实践路径，以齐物逍遥为终极目标，构成了一套完整的本土心理调适体系。它既能够帮助青年在快速变化的社会中重建生命的主体性，缓解精神内耗、提升心理韧性，也能够为培育平和理性的青年社会心态提供文化支撑。

对老庄生命智慧的当代转化，既不是复古式的全盘照搬，也不是功利化的片面截取，而是立足当代青年的生存语境，提取其具有普适性的精神内核，与现代心理学理念互补融合。这既是对中华优秀传统文化的创造性转化与创新性发展，也为构建贴合中国青年的心理健康调适体系提供了深厚的文化根基与思想资源。

参考文献

- [1] 闫伟, 余武丞. “尊道贵德”: 老庄的生命价值观[J]. 蚌埠学院学报, 2026, 15(3): 115-121+128. DOI: 10.13900/j.cnki.jbc.2026.03.019.
- [2] 刘伟杰, 李锐. 道家生命智慧及其当代价值[J]. 吉林师范大学学报(人文社会科学版), 2024, 52(4): 33-38.
- [3] 阚宗兰. 论道家生命哲学的现代教育意义[J]. 学理论, 2017, (10): 90-91.
- [4] 陈耀玲, 张曦予. 论中国传统文化中的生命哲学对当代生命教育的价值引领及实现[J]. 教育理论与实践, 2024, 44(1): 18-23.
- [5] 老子. 道德经[M]. 北京: 中华书局, 2000.
- [6] 庄子. 庄子[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1989.
- [7] 王中江. 道家的生命智慧[N]. 人民政协报, 2021-11-15(010). DOI: 10.28660/n.cnki.nrmzx.2021.008761.

The Reference Significance of Laozi and Zhuangzi' s Wisdom of Life to the Psychological Adjustment of Contemporary Youth

Zhang Lejia

(Zhengzhou University, Zhengzhou City, Henan Province, 450001, China)

Abstract: China is currently in an in-depth period of social transformation. Mental internal friction, utilitarian anxiety and a lack of sense of meaning have become prevalent psychological dilemmas facing contemporary youth. Nevertheless, mainstream Western psychological adjustment methods have certain limitations in adapting to the cultural and psychological structure of Chinese people. Based on the original texts of Tao Te Ching and Zhuangzi, this paper sorts out the internal logical system of Laozi and Zhuangzi' s wisdom of life. Through an analysis of the isomorphic nature of psychological predicaments in ancient and modern contexts, it demonstrates the inherent compatibility of their wisdom with the psychological adjustment of contemporary youth. Furthermore, it proposes hierarchical adjustment approaches from the dual dimensions of individual practice and social guidance, and conducts dialectical reflection on the boundaries of drawing on Taoist thought. The study reveals that Laozi and Zhuangzi' s wisdom of life serves as localized ideological resources for young people to alleviate mental internal friction and rebuild inner order, and bears practical reference value for fostering a rational, peaceful social mindset among youth.

Keywords: Taoist Wisdom of Life; Psychological Adjustment; Mental Internal Friction; Contemporary Value