

## 身心健康与积极人生

——专访湘雅二医院院长助理、湖南省心理卫生协会副理事长肖涛教授 刘慧萍 吴昊

随着现代生活节奏的加快,人的压力越来越大,亚健康问题的比比皆是,健康已成为人类关注的焦点。怎样留住健康、青春与美丽?怎样才能活得长寿而有质量?怎样才能拥有健康和积极的人生?带着这些问题,我们采访了医学博士(后),中南大学湘雅二医院教授,国家863首席专家,湖南省心理卫生协会副理事长,湖南省康复医学会心理康复专业委员会肖涛主任委员。

记者:肖教授您好!听说您即将在第20期国学研修班为我们解读《身心健康与积极人生》的话题,特别期待!您能先简单介绍下身心健康与心理健康之间的关系吗?

肖涛:我们所讲的就是身心健康,它是“健康”的一个元素。因为我们身心是一体的,两者相互关联。心理的疾病会引起身体的疾病,而身体的疾病也会造成心理疾病。所以“身心健康”是一个紧密联系的完整的概念。身体上的疾病只是物质上的一个表现,其

根源是我们的心理状况。在世界心理学领域,这个理论已经被广泛认可,称之为“心理·神经·免疫”,通俗地讲就是我们身体生病其实是我们的心理出了问题,之后反映到人体的神经系统和免疫系统,最后呈现出疾病的外在表现。

记者:您为什么要特别强调身心健康问题?

肖涛:2016年8月26日,习总书记主持中共中央政治局召开会议,审议通过“健康中国2030”规划纲要。会议指出,推进健康中国建设,要坚持预防为主,推行健康文明的生活方式,营造绿色安全的健康环境,减少疾病发生。长期以来,我们关注的是“疾病”,现在我们更多的是关注“健康”,即由原有的“生理模式”转变到“心理模式”,从而提出了新的健康理念——全生命周期的健康。我们应当从人的发展生命周期出发,对婴儿出生前后期、幼儿期、儿童期、少年期、青年期、成年期、老年期等不同阶段进行各种持续的人力资本投资,建立覆盖人的全生命周期大健康战略体系。全国卫生与健康大会19日至20日在北京召开。习近平出席会议并强调,没有全民健康,就没有全面小康。可以说这次大会把“健康中国”上升为国策。作为医疗工作者,落实“健康中国”,实现全民健康,我们责无旁贷。

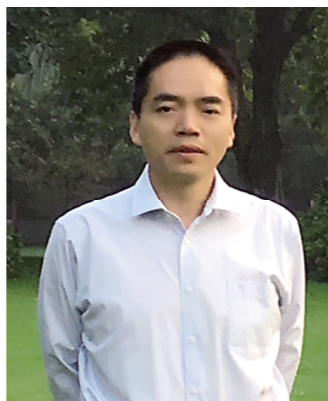
记者:您认为具体应当如何落实?与西方发达国家比起来,我们有何优势?

肖涛:习总书记也多次提到了“文化自信”,我们要利用中国人自身的智慧,挖掘中国五千年的文化内涵与智慧,把中医发扬光大,做到中西结合,把健康问题提到了更高层次,解决中国人自身的健康问题。毛主席早就提出要洋为中用,古为今用,取其精华,去其糟粕。而我们现在尤其要做到西为中用。这几年,我们也看到了西医的一些固有缺陷,我们应该积极发掘中医。但目前专业人才稀缺,让我们的中医在传承上有所不足。另外,我们还要把中医的哲学和西医的方法学相结合,也就是总书记所说的,哲学如同天线,方法学就是地器,探索中医的新的发展之路。

记者:您刚才提到要挖掘中国五千年的文化内涵来解决健康问题,您作为医学专家和心理学专家,您是怎么挖掘和运用国学智慧来解决医学和健

康问题的?

肖涛:我认为,中华文化中有多内容,比如《老子》《论语》《黄帝内经》等等有很多地方值得医学借鉴,比如国学中的大系统理论,把人看成一个整体和系统是值得推广的,这也是我们一直所忽视的,如能把国学的系统理论与方法学相结合,会对医学有更好的促进。2012年开始,我们便开始进行医务人员心理调适,提高这个群体的心理健康水平,以开放的心态学习西方先进技术,专门设置了传统国学和西方医学相结合的内容。再比如将国学的智慧与西方心理学巧妙融合解决医患矛盾等等。还有刚刚我们说的健康的理念,是要转变过去的关注疾病,治病,到防范于未病,保持健康。这在我们中国战国时期就已经达成共识,大家都知道,战国时代扁鹊善于治未病,而扁鹊哥哥却善于治末病,也就是说我们要在“亚健康”状态就把问题解决好,从而保持健康。所以,我一直不遗余力地在全国各地甚至是世界各地进行宣讲身心健康概念,希望能为实现“健康中国”尽一己绵薄之力,所以,我欣然来到国学班,播下身心健康的种子,期待收获“健康中国”的春天!



肖涛  
○医学博士(后)主任医师/教授/博士生导师  
○国家863首席专家  
○中国促医会肿瘤整形外科专业委员会副主任委员  
○中国抗癌协会肉瘤专业委员会委员  
○湖南省心理卫生协会副理事长  
○湖南省康复医学会心理康复专业委员会主任委员  
○湘雅二医院院长助理  
○湘西茶文化研究会会长  
本期主讲:身心健康和积极人生

## 让教育回归生命本真的梦想实践家

——记台湾教育年度大奖获得者杜守正老师

孔毅夫



### 杜守正

○荣获台湾教育年度大奖(全台湾小学教师每年仅有一位)

○台湾新北市水源国小教导主任

○新北市艺术与人文辅导团团员、研究员

○台湾知名班主任

本期主讲:家庭教育和学校教育之道

他凭着赤诚的“鲁冰花”情怀,用生命教育的实践创造了一个生机勃勃的教育桃花源,为此感动了他的学生,也感动了所有人。他是谁?他就是让教育回归生命本真的梦想实践家、台湾教育年度大奖的获得者——台湾新北市水源国小的教导主任杜守正老师。

教育是生命绽放的引领

杜老师大学时代是读工业工程管理的,他与小学教育结缘,是大三那年受到电影《鲁冰花》的触动,想到偏远地区照顾那些需要照顾的小朋友。水源国小有山、有水,还有一群可爱的孩子们,这儿就有点像鲁冰花里的小学校,他心中的理想也在此生根发芽……因为有教育的情怀,十余年的教学生涯,他乐在其中,感动在其中。他把教育看成是人生中幸福的事情,因为自己通过教育去引领孩子生命的觉醒与绽放。他把生活中这些感动的经验看成是教育的源头,因为他觉得这些感动可以让孩子享受生命成长的喜悦,以此唤醒孩子内心本自具足的善良、智慧与爱。这种生活教育的体验,让他找到了开启教育桃花

源的钥匙。在他的教学中,他会让学生规划自己的前程,经营自己的世界。他聆听学生的心声,尊重每个学生的意愿,放手让学生自己去摸索自己的前程,以此获得宝贵的生命体验,而这些可以让孩子珍藏、记忆的东西,将永远散发出它吸引人的教育魅力。杜老师还强调,既然教育是引领生命的绽放,最重要的就是需要教育者本身有一种热爱生命、热爱生活,并且在现实的生命进程中真心真意,积极思考,努力坚守拼搏的态度。每个人都可以做到,关键的问题是你想不想去做?如果把这个问题想明白了,每个人都可以创造自己成功幸福的教育人生。

课程是生活体验的呈现

“我一直觉得课程,不要去定义它,课程是长出来的,课程来自现实的生活的体验。”杜老师这样说到。在教学中,杜老师经常会把生活中的一些创意和经验融入到课程里,与学生一起分享。刚开始只是以一首歌或一个活动为起点,后来,渐渐累积为有系统的教学,而这些教学课程,都是生活体验

的呈现。为了把“回家的路”发展为融合自然、美劳、音乐、乡土等的《探索水源》的课程,他先是带着小朋友溯水探源,沿着学校旁的旧沟渠往上走,观察周边的生态与地型。之后,孩子们经过讨论,把这条无名的大沟渠命名为“水源溪”。而且,每个孩子把溯源时印象最深刻的动物与植物捏成陶板,放在水源溪旁的围墙上,一个水源溪生态的缩影于是成形。对于这种体验式学习,杜老师说:“无形中,走过了,大家对这方土地会有情感,情感是走出来的。”这样的教学实践,没有豪华的设备与教材,没有冠冕的课堂名称,杜老师做的就是把学生的生活融入并累积在课程里。在生活课程中用心分享孩子成长的过程,杜老师在自己的涂鸦本里写着:“我希望,能在孩子心中埋下一颗待发芽的种子,在春风来临时,长出新枝,带他走一辈子。”

音乐是美好心灵的播种

杜老师说,“坦白告诉各位,其实我连五线谱都不懂,但是我会作词、作曲,因为什么?因为我的源头来自孩子的感动,之后

我谱了曲、写了词,感动了孩子。所以,真的是要谢谢孩子们给我的感动,触发我这颗种子,让我会作词作曲。”音乐已经成为杜老师和学生交流的重要手段。音乐不仅是音乐课,也是作文课,有时候布置作文,有的同学“信手拈来”,一段文字往往就很感人,他就谱上曲,让大家一起传唱。因为曲子来自学生们的现实生活,是孩子内心心灵世界的真实表现,所以唱起来有一种打动人心的力量。所有人都陶醉在音乐的美好中,仿佛心中有一粒种子被悄然唤醒,开始生根、发芽……这位灵魂歌者,用音乐传递着爱和感动的力量,给孩子们的心灵播下了美好的种子。

生命是多么的珍贵和美好,我们生活在世间,一定要让自己的生命活到更高的意义,而且还要引领更多的生命活出更高的意义!我们今天学习和践行国学,也承载着这样的意义和使命。真的希望,未来能多出现一些像杜老师这样的老师,也真的希望未来的孩子真的像花一样,不论生长在什么地方,不论周围是怎样的环境,都能得到爱的教育,都能自然的、自由的绽放。愿所有的孩子都可以用这样的方式活一生!



# 国学知行



2016年11月25日 总第6期

主办单位:湖南省人力资源管理学会 湖南践行国学公益基金会

## 吾道南来 于斯为盛

——湖南省践行国学公益基金会发展历程及成果概述

孔毅夫



国学之兴,民族之幸。潇湘洙泗、理学之邦,一群志于弘道之士,秉承湖湘文化经世致用之传统,以敦为人先之担当,在湘楚大地发起国学践行之公益,助推民族文化之复兴。四年披荆历险,国学于斯为盛。

湖南国学践行的发起缘于颜爱民教授与慈悲的机缘。2012年5月,颜教授在台湾花莲的慈济总部参观慈济志业时,被慈济志工匡时济世,舍利取义的善举所焕发的人性光辉深深震撼,也触发了颜老师的一念仁心,遂决定效仿慈济,用中国传统文化之精神去影响更多的人。回到长沙后,颜老师倡导国学公益之心,感召了自己的学生和友人,也得到了湖南省人力资源管理学会陈叔红会长的高度评价和坚定支持。他们和颜老师一起创立国学践行俱乐部,发起国学践行。为了影响有影响力的人,他们首先将国学践行的对象定位为企业家。2012年11月,首期企业家国学践行研修班在长沙岳麓龙城正式开班即获得意想不到的成功,令参加学习的二十名企业精英收获颇丰。免费教学,零成本运作,所有人都是“奉献者”,每个人都是“主人翁”的模式渐已成型。颜老师也更加坚信:这个时代的企业家需要国学精神。秉承国学践行的宗旨,接下来四年,企业家国学践行研修班成功举办了19期,累计近7000名社会精英参与学习,从中受益。研修班的吸引力和吸引力正急剧扩大。学习和践行国学,俨然成为星城的一种人文风尚。

### 师资道合 能量聚集

师资道合,群贤毕至,必有能量聚集。颜老师深谙此道,对于大德之师,颜老必亲自登门礼请,用的是古时对待士人的敬邀之礼。“只要是真正有责任的知识分子,一定能了解我们的发心,一定会不计报酬,答应下来。”一念仁心,必有回响。一时之间,国学践行俱乐部道合之师云集,他们中既有通达人性的境界精英,又有满腹经纶的国学大家,还有经世致用的经济和管理学家,更有积淀深厚且付诸实践的企业家。他们在国学践行研修班的讲坛上传道授业,各展所长。这些专家学者、高僧大德、行业精英,横跨儒释道三家,他们将传统文化精髓融汇应用于现代管理实践之中,借鉴古代智慧解决现实问题,将继续传统与开拓自我”相结合,共同为国学研修班学员打造了一个系统领悟数千年中国智慧的精品课程。所以,每一期的国学研修班,必是思想的盛宴,必有能量的聚集。颜老师如此总结这样的“能量聚集”:“凭借当今时代被认为最重要的元素——利的缺失,而具有强大的能量。”没有“利”的吸引之下为何会有这种广泛的“能量聚集”呢?我想除了国学践行俱乐部的精心组织和精神感召外,更多的是国学之道本身的魅力吧!

### 大道至简 践行渐美

大道至简,知易行难。唯有践行,方解其本真。践行,是国学的本质,是国学的灵魂。国学践行研修班行礼,到资料的印制、助教陪同;从进入课堂前的行礼,到资料的印制、助教的陪同;从时间的控制、氛围的掌控到及时的报道,整个活动流程一丝不苟。他们来自各行各业,有企业家,有政府官员,也有大学教授。但是在这里,没有身份的差异,因为大家都曾受惠于国学教育,有着“践行国学、为国分忧、造福社会、成就自我”的理念。正是在这样一个充满正能量的爱心团队的感召下,很多人在这里参与了精神家园,不仅自己参与其中,而且发动亲朋好友学习和践行国学。还有很多人把国学理念带到自己的企业和家庭,改变了企业的困境和人生的命运。如今,“利”的吸引之下为何会有这种广泛的“能量聚集”呢?我想除了国学践行俱乐部的精心组织和精神感召外,更多的是国学之道本身的魅力吧!

### 循道而行 返本开新

在国家转型与变革的关键节点,国学践行既要在内容上循道而行,也要在形式上适时创新。湖南国学践行俱乐部不带有利益诉求,其公益性引发了很多自觉自愿的捐赠。2016年3月16日,湖南践行国学公益基金会第一届理事会、监事会、专家委员会正式宣告成立,组织运行走向正轨。在大家的集思广益之下,国学公益基金会围绕国学践行公益事业进行了全方位的创新。除了继续完善公益商店运作模式外,还确立了四大国学研修项目和六大国学践行项目。国学研修项目有每年开设6期的企业家国学践行研修班,有已成功举办15届的国学公益大讲堂;有旨在培养国学践行奉献者骨干和深入基层践行师奉献的经典研修班,还有践行文库项目的筹划和出版。六大国学践行公益项目则包括乡村社的爱心助学公益,“和美乡村”建设项目、湖南省国学流通中心等国学践行馆的设立,湖南省中医药研究院附属医院、国防科大附、附小、万婴教育集团、科力远新能源股份有限公司、株洲西迪硬质合金科技有限公司、皇城监狱等国学践行基地开展的国学智慧研习及践行活动,还有正在筹建中的国学践行书院。湖南省国学公益基金会正是要通过这些国学研修和践行的公益项目,把基金本身所赋予的文化和公共价值体现出来。在这里,每一个国学公益基金的获得者,都是大家践行国学的平台,人人都可以做自己的主人。为天地立心,为生民立命,为往圣继绝学,为万世开太平。国学践行,正当其时。

## 相遇太晚 终相遇

——第19期学员陈颖国学践行分享会小记

9月30日,株洲市国土资源局会议室,刚刚从第19期国学践行研修班结业学员陈颖师兄举行分享会,与国土资源局20余名干部及第18期两位师兄分享她的国学践行学习之旅。

从开始的质疑到后面的震撼,陈颖师兄介绍了与国学践行研修班结缘的过程。高密度的学习、高能量的传递、高水平的授课,让她深感国学博大精深,遗憾自己与国学相遇太晚。国学践行需要传承,陈颖师兄与大家分享了她的感受、认知与体会。她最感动的是奉献者及学员甘愿放下身姿,放下工作生活的纷扰,沉静下来学习并践行。她认为国学博大精深,遗憾自己与国学相遇太晚。国学践行需要传承,陈颖师兄与大家分享了她的感受、认知与体会。她最感动的是奉献者及学员甘愿放下身姿,放下工作生活的纷扰,沉静下来学习并践行。她认为国学博大精深,遗憾自己与国学相遇太晚。国学践行需要传承,陈颖师兄与大家分享了她的感受、认知与体会。她最感动的是奉献者及学员甘愿放下身姿,放下工作生活的纷扰,沉静下来学习并践行。她认为国学博大精深,遗憾自己与国学相遇太晚。

陈颖师兄推心置腹的分享引起了大家的共鸣和热烈讨论。第18期张师兄结业后立即报名成为第19期奉献者,她说,她对师兄们深深鞠躬的那一刻,就是在与自己的心灵链接并对话,不禁泪流满面。分享会上,大家觉得受益匪浅,认为国学重在践行,从自己做起,从小事做起,努力做一个践行者,将能量传递下去。真正能够留给子孙的东西是文化,我们要用发展的眼光推广传统文化,无论是国学还是西方思想,最终是要推动社会文化的发展。青山