

老子的人生观及其对当代大学生的影响探析

钟德超

江西财经大学马克思主义学院, 江西 南昌

收稿日期: 2025年6月9日; 录用日期: 2025年6月30日; 发布日期: 2025年7月11日

摘要

中华优秀传统文化是中华文明的智慧精华, 至今仍深刻影响着中华民族思想和行为。老子的思想是中华优秀传统文化的重要组成部分, 其人生观蕴涵着丰富的生命哲理, 给人以思想启迪。老子人生观的主要内容包自然无为的人生境界、见素抱朴的道德追求和致虚守静的心境目标, 这对于新时代青年的成长成才有着积极的促进作用。学习老子的人生哲理, 有助于大学生树立科学的人生观、为大学生提供解决人生问题的智慧和养成积极的人生态度。最后通过推动老子人生智慧走向校园、充分利用现代媒体技术传播老子人生智慧等路径来滋养当代大学生的成长发展。

关键词

老子, 人生观, 大学生

An Analysis of Lao Tzu's Outlook on Life and Its Influence on Contemporary College Students

Dechao Zhong

School of Marxism, Jiangxi University of Finance and Economics, Nanchang Jiangxi

Received: Jun. 9th, 2025; accepted: Jun. 30th, 2025; published: Jul. 11th, 2025

Abstract

The fine traditional Chinese culture is the wisdom essence of Chinese civilization and still profoundly influences the thoughts and behaviors of the Chinese nation to this day. Lao Tzu's thoughts are an

important part of traditional Chinese culture. His outlook on life contains rich life philosophies and provides people with ideological enlightenment. The main contents of Lao Tzu's outlook on life include a natural and non-actional life realm, a moral pursuit of embracing simplicity and embracing plainness, and a state of mind goal of achieving emptiness and maintaining tranquility. This has a positive promoting effect on the growth and success of young people in the new era. Learning Lao Tzu's philosophy of life helps college students establish a scientific outlook on life, provides them with wisdom to solve life problems and develops a positive attitude towards life. Finally, the growth and development of contemporary college students can be nourished through promoting Lao Tzu's life wisdom to the campus and making full use of modern media technology to disseminate Lao Tzu's life wisdom.

Keywords

Lao Tzu, Outlook on Life, University Student

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在当今社会，大学生作为新时代的新生力量，其成长发展关乎社会的进步和国家的未来。然而，面对复杂的社会环境和多元的网络世界，大学生在成长发展的过程中面临着诸多挑战。因此，从传统文化中汲取智慧，特别是老子的人生哲学，对于引导大学生形成科学、积极和进取的人生观具有重要意义。

2. 老子人生观的主要内容

老子是中国古代道家学派的创始人和主要代表人物，其哲学思想的核心是“道”，老子的人生观是他对人生价值和意义的思考及观察总结，产生了深远的影响，主要包括自然无为的人生境界、见素抱朴的道德追求和致虚守静的心境目标。

2.1. 自然无为的人生境界

老子思想的核心内容可以说是“自然无为”，也是老子预设之“道”的要义。“自然”“无为”，这二者能并为一个整体，能达到统一、和谐的状态，即是合二而一的，“无为”是“自然”的行为表达，二者相即相入。因而，老子说：“道常无为而无不为。”([1]: p. 146)“自然”一词并不是指具体存在的东西，而是形容“自己如此”的一种状态。

无为，讲的是自然而然。人取法于地，地取法于天，天遵循着道的规律，道取法于它自身，所以说人也要遵循自身的规律。世间万事万物都有着自身的发展规律，所以我们不能乱为、妄自地去做，不要强为，应当恰当地发挥主观能动性，并按照自然规律行事。就是说，我们无论做什么事，都不要一意孤行，而要顺其自然。圣人无为而治，百姓便会自我化育，圣人不会滋扰生事，百姓就会自己规范自己的行为，圣人行不言之教，百姓就会潜移默化地被引导。老子的思想告诉我们做事时，一要顺其自然，二要心态平和，三要按规律行事，四要遵循天道公理。因为任何事情都按照自己的意愿去做的，这是违背自然法则的。

无为，即无私无欲、不妄为。无为作为一种行为方式，不是消极的毫无作为，并非不要发挥主观能动性，什么事情都不做。它要人们去“为”，但在对待具体事物时，要做到“因其自然”，以及“不越性

分”[2]。作为主体要做到不多事，不妄为，不乱为，不干扰它物，不强为，不违背物性，不要被自己的私欲蒙蔽，而破坏事物的正常发展秩序。要以道而行，顺应事物本性而为。事物的本性有的善于前行领头，有的喜欢后行跟随，有的行事缓慢，有的急速；有的生长刚健强劲，有的柔弱乏力，有的遇见挫折会增益成长，而有的不能经受一点风吹雨打。世间的物性不同，社会的人性各异，所以说凡事不可千篇一律，要遵循“物性”，容许事物的差别与特殊性，遵循法则，与事物相一致。听任自然，因势利导，不要有过分和走向极端的做法。“道”不强作妄为，不过度去为。道孕育万物而不占为己有，促进其生长而不自满，滋养其生长而不支配其。人类也应该做到，对待他物，要避免不必要和不适当的过分干预，不强作妄为而阻碍了事物的发展。让事物顺其自然地自由发展，才是让其达到最佳状态的最好方法。因为万事万物本身就蕴藏着自然而然的潜在发展可能性，这种可能性是固有的、内在的。外界不必要或过分地作为都是强加给事物的，阻扰了事物的本性发展，这样强作妄为不但不利于事物的发展，反而会干扰并破坏事物的自然演进过程，不利于事物天性的发挥。

无为，即谦下、谨慎。老子认为，任何事物的发展都是由小到大、由少到多，都是有个过程的，天下的难事往往始于易事，而大事也往往源于细微之处。因此，我们应当在事物尚处于稳定、弱小的阶段时，就及时着手解决，克服困难要趁其易时，成就大事则要从细节做起。这样，我们才能稳步前行，最终实现远大的目标。易于把握、消解，当事情还没露征兆时容易谋划。如果形成一定的势时，就难以“为”了。因此，我们应当秉持“为之于未有”的理念，这意味着我们需要以发展的视角审视问题，提前预防，从而在事物发展之前就预见并防范可能的风险，实现防患于未然，确保事物能够朝着预期的结果发展。在事物没有起变化前，就妥善处理，在祸患还没发生的时候，先做预防。当然，这种防患于未然并不是任凭主观意愿恣意妄为，而是顺物之自然，只有这样才无所失。老子告诫我们，在我们做事情时，要事先考虑、谋划，提前做好准备，要认识到事物的发展变化趋势，这样即使事物发展有所变化，也能在心里早有准备，使问题得以消解。

通过对“无为”的深入解读，我们可以清晰地看到，老子以“道”作为其思想体系的最高原则，并据此构建了自己的人生观。在《老子》一书中，道被视为宇宙万物存在与演进的根源和法则。人应当效法“道”的精神，为有限的个体生命寻求超越的支撑和依据。人类应效法大地的厚德载物，大地则效法天地的广阔无垠，天地又遵循道的运行规律，而道则纯粹地顺应自然。这种层层递进、效法自然的理念，旨在引导人们达到“自然无为”的人生境界。

2.2. 见素抱朴的道德追求

老子倡导“见素抱朴”，其中“素”为未染之丝，“朴”为未经雕琢之木。“素”与“朴”是同义关系，都表示事物的本质。所谓“见素抱朴”，就是要体现和保留质朴、自然的色彩。其中“见”是“现”的意思，就是表现为一种态度。“朴”的比喻和“婴儿”的比喻一样，是说明“道”的自然境界的[3]。老子以“朴”论道本真无名之境。“常得乃足，复归于朴”([1]:p. 113)是说人性恢复到真朴的状态就说明常德充足了。“敦若朴”([1]:p. 60)是老子形容行道之士的。

“见素抱朴”是老子针对当时的社会道德状况提出的，他感受到了当时的人情状态越来越外在，越来越强烈，而人的自我意识却越来越淡薄，只依靠一系列的道德准则来将人的思想固定在某种形式上，更有一些人假借仁义的名义，去偷取名利，将仁义等道德理念当成欺世盗名的手段。因此，老子主张应该摒弃故意而为的道德外衣，恢复人的本性，让人类的本性重新回到自然的本性中[4]。这就需要我们时刻坚守“道”的“本真”，并以此来对抗腐败生活所造成的“麻木”与“损伤”。老子强调人生的培育，并不是要去占有、浪费多少的物质财富，也不是要获得多少世间的名誉与地位，而是要建立一种恬淡的人生观念，把自己的基础夯实起来。人类要保持健康和长寿，就要用赤子之心来充实自己的心灵，用这

样的心灵来调节自己与外界的冲突。

2.3. 致虚守静的心境目标

老子相信，人的精神本来是一片清明，但由于欲望和外在因素的干扰，使人的精神变得焦躁不安，因此它需要“致虚”和“守静”，才能使自己的灵魂变得清明[5]。“虚”是老子哲学中最重要的一环。“道”是一种“虚”。《老子》第四章中说：“道冲，而用之久不盈。深兮，万物宗。”([1]:p.18)“道冲”是用来描绘“道”的本质为“虚”的状态。这种虚态的道体，宛若万物的始源，且其展现和发挥的作用持久不息、无穷无尽。因此，“虚”并非意味着一无所有，而是蕴含着丰富的内涵和无尽的可能性。这与第五章的说法异曲同工，“天地之间，其犹橐籥！虚而不屈，动而愈出”([1]:p.23)。“橐籥”作为古代的风箱，在此用以描绘虚空之境。尽管天地之间呈现为虚空之态，但其蕴含的力量与效用却是无穷无尽的。由此可见，这个“虚”字实则蕴藏着创造性的元素，它所蕴含的能量无可估量。正像“上德若谷”所指出，道德高尚的人如同深邃的山谷，虽看似虚空，却能汇聚无尽的智慧与力量。又如“譬道在天下，犹川谷于江海”，即便山谷是空旷之地，却也是众多水源的归宿。我们常常以“虚怀若谷”来形容那种宽广如海、包容百川的胸襟，能做到这一点，才能被称为“上德”之圣。

将“虚”的观念作用到人生方面的时候，它含有深藏的意思。“虚静”的生活，事实上是一种心灵深处保持凝聚含藏状态的生活方式。“自见不明，自是不彰，自伐无功，自矜不长。”([1]:p.98)“持而盈之，不若其以。揣而锐之，不可长保。”这些话都是提醒人们不要自满，要深藏。有了这样的心态，才能培养出崇高的意志，纯真的性情，从而产生深邃的创造力。因此，老子提出“致虚守静”，就是要在忙碌的时候，冷静下来，在烦躁的时候，稳住自己的心境，然后通过“虚静”的修炼，积蓄力量。在人生中，我们总要面对种种荣辱得失，若能保持内心的宁静平和，不以物喜，不以己悲，不受情感欲望的影响，便能泰然自若。

3. 老子人生观对当代大学生的启示

老子的人生观为当代大学生成长发展提供了宝贵的启示和价值，其有助于大学生树立科学的人生观、为大学生提供解决人生问题的智慧和有助于大学生养成积极的人生态度。通过研究和借鉴老子人生观的智慧，这对于培养具有高尚品质和精神追求的大学生具有重要的意义。

3.1. 有助于大学生树立科学的人生观

大学生人生观的塑造，应当基于他们当前的实际需求，以社会主义核心价值观为导向，同时积极汲取老子的人生智慧。通过深入理解与掌握老子的思想精髓，我们能够坚定对这份传统文化智慧的自信，从而有助于大学生形成科学的人生观。当前，大学生在人生观上存在的问题，既受到社会环境的深刻影响，也与家庭教育、独生子女成长环境以及个人认知差异等多重因素密切相关。

借鉴老子的人生智慧，可以帮助大学生更加清晰地认识自我，以及自己所处的时代背景。当前我国实现了第一个百年奋斗目标，开启了实现第二个百年奋斗目标新征程，朝着实现中华民族伟大复兴的宏伟目标继续前进。在这样的时代背景下，大学生必须将个人理想目标融入到祖国发展前途之中，脚踏实地，自觉为实现民族复兴大业挺膺担当。

研究老子思想的精髓，有助于我们更好地理解时代发展的规律，更好地了解自我，并在此基础上，处理好个人与社会之间的关系，进而推动个人人生的全面发展。老子“无为而无不为”的思想指出了不人为干涉事物发展进程，顺势而为地遵循；“千里之行，始于足下”的思想提示大学生应注重量的积累，从平凡的小事做起，才能成就伟大的事业；“胜人者力，自胜者强”强调了一种自立自强的人生态度，这

些人生智慧为我们进行人生选择和人生规划提供了智慧支撑和价值遵循。老子推崇水“利万物”的品质，“利万物”是一种肯于付出、要培养乐于奉献的精神。大学生在处理个人与他人、个人与社会的关系上要汲取老子智慧，少索取，多奉献。

3.2. 有助于为大学生提供解决人生问题的智慧

老子的人生有追求理想而不能实现的“被褐怀玉”的人生苦恼，有“死而不亡者寿”的人生精神价值追求，也有“上善若水”的人生理想目标，这对解决当代大学生生命问题具有一定的借鉴意义。

老子人生思想不是一成不变的，而是随着环境的变化而不断变通。老子强调“以退为进”、“以柔克刚”都反映出他灵活变通地解决人生问题思路。大学生面对复杂的人生环境和社会环境，培养和锻炼自己灵活变通的思路，可以增强自己的人生韧性，积累经验，少走弯路。老子处世宽厚仁爱，第六十三章指出：“报怨以德。”[6]无论他人如何憎恨你，都要以清静无为之道去对待他。对好人很好，对不善之人，亦以善待人，如此才换来善心[7]。这一解决人生问题的思路对解决当代大学生人际矛盾有重要启示。大学生宽以待人，善待他人，有助于人际关系的和谐。大学生正处在人生问题频发的时期，从老子人生智慧中可以获取知识和价值。

3.3. 有助于大学生养成积极的人生态度

埃里克森的“八步发展”说，在人的一生中，每一个阶段都面临不同的冲突与挑战，只有成功解决每一阶段的矛盾与冲突，才能获得完整的人格发展。老子的人生观中蕴含着超越自我的人生追求，启示大学生以一种超脱的视角看待自己，不执着于个人得失与荣辱，培养一种豁达的心境。大学生正处于面临着学业和就业的双重压力，成长中难免遭遇失意和挫折，唯有养成积极的人生态度，才能无惧前进的困难，从容应对各种挑战。

老子说：“知足不辱，知止不殆，可以长久。”在面对个人过盛的欲望时，要懂得适可而止。“天下莫柔弱于水，而能攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。”“天下之至柔，驰骋天下之至坚。”[6]面对困境，我们需要有“水”的品质，柔韧有余，攻坚克难，最终达到“柔能胜强”的目的。“挫折是个体从事有目的的活动受到阻碍和干扰，以至其动机不能得到满足时产生的情绪状态。挫折情绪至少包括了痛苦、失望或焦虑，而非单一情绪。”[8]在人生成长路上，挫折无时不在，无处不有，战胜挫折需要个体拥有坚忍不拔的毅力，大学生应客观看待人生道路上的挫折和困境，要坚信“前路有光，路有曲径”，坚定通过自身的刻苦钻研，能够克服困难。大学生在面对纷繁复杂世界中的各种诱惑时，要懂得克制内心不合理的欲望，懂得适可而止[9]。

4. 如何利用老子人生观滋养当代大学生

老子的人生观是其对于人生价值和处世智慧的深刻思考，对当今在校大学生的成长发展仍具有深远的启发意义。推动老子的人生智慧走进校园和充分利用现代媒体技术传播老子人生智慧，使老子的人生观成为指引大学生未来成长道路的明灯，是加强和改进高校德育工作的应有之义。

4.1. 推动老子人生智慧走进校园

唯物辩证法认为，事物的内容与形式之间存在着辩证的联系，没有什么形式是没有内容的，也没有什么是没有形式的。以适当的方式进行内容的传播，可以推动内容的开发。用老子的生命智慧对大学生的人生观进行教育，必须采取符合时代潮流的科学方法。只有这样，老子的生命智慧才能真正地扎根于大学生的生活和心灵之中，激发他们内在的思想冲突，促进他们的人生观的形成。

老子的生命智慧是我国优秀传统文化中的一项重要内容，它对大学生树立科学的人生观有着积极的

作用。通过继承与发扬“老子生命智慧”的精华，加强学校生命哲学教育的有效性，推动“老子生命智慧”进校园活动。以“老子”为核心，对校园文化内涵进行优化，以实现校园文化形态的创新，构建和谐校园，促进大学生成长；根据大学生的成长和成才的规律，站在高处看，从小事做起，让大学生在具体的活动中得到春风化雨般的教育与感染。

要充分发挥课堂教育主渠道的作用，作为教育实施者的教师在教学活动中要增加老子人生智慧的内容，引导学生学习、了解和掌握老子人生智慧，充分展开课堂讨论；采用讲座和宣讲会的形式，邀请校外有关专家和学者进行老子人生智慧讲解，连接师生，让老子人生智慧走进大学生，使大学生了解老子人生智慧，认识老子人生智慧的当代价值与意义；以读书会的形式，在大学生群体中形成讨论老子人生智慧的良好氛围，使得老子人生智慧越辩越明，深入挖掘老子人生智慧的深刻内涵与价值。

4.2. 充分利用现代媒体技术传播老子人生智慧

近年来，社交媒体和网络技术的迅猛发展，为大学生使用新媒体技术提供了便利条件，同时也影响着大学生人生观、价值观的树立。新媒体是把双刃剑，一方面，新媒体上各种文化、意识形态间的交流与碰撞，给大学生造成了价值混乱[10]。同时，部分大学生沉溺于微信、抖音等网络交流平台，逃避现实，沉迷网络，造成与现实的脱节，使得大学生成长动力不足，人生发展受阻；另一方面，通过对新媒介的使用，可以帮助学生加强课堂上的学习，及时掌握学科发展的最新动态，提高自身的知识结构，扩大了学生的知识面，扩大了他们获取信息的途径，培养了他们的信息甄别的能力和合作精神。因此，教育者必须要充分利用新媒体的突出优势传播老子人生智慧，这将有利于大学生的健康成长，引起其思想矛盾运动，形成符合新时代中国特色社会主义社会要求的思想观念和价值规范，坚决抵制新媒体的消极因素。

新媒体不仅是一种受众广、流传快的媒体形式，也创设了一种自媒体环境。在新媒体环境下分享老子人生智慧，鼓励并支持大学生将老子人生智慧学习心得体会与学习成果在新媒体交流平台适时分享，不仅将老子人生智慧推广出去，还应形成一种老子人生智慧学习反馈系统，提升大学生对老子人生智慧的认识和理解。巩固老子人生智慧教育成果，也可采用电视剧、电影、视频短片的形式将老子人生智慧的形成背景、老子人生智慧的主要内容和老子人生智慧的重要影响在大学生团体群体中推送，使得大学生在了解老子人生智慧的同时，获得一定的视觉享受。同时，也可开展老子人生智慧论坛，吸引大学生形成讨论老子人生智慧的氛围，产生思想的碰撞和交融，不断深化对老子人生智慧的理解和认同。

参考文献

- [1] 朱谦之. 老子校释[M]. 北京: 中华书局, 2000.
- [2] 许结. 老子人生哲学与智慧[J]. 中国德育, 2017(8): 47-52.
- [3] 陈鼓应. 老子注译及评价[M]. 北京: 中华书局, 1982.
- [4] 宋晶. 老子德育思想对当代德育实践的价值[J]. 湖北社会科学, 2006(10): 168-170.
- [5] 史婷婷. 老子德育思想的现代解读[J]. 理论界, 2011(8): 158-160.
- [6] 王弼著, 楼宇烈, 校释. 老子道德经注校释[M]. 北京: 中华书局, 2008.
- [7] 刘雅文, 郑晓明. 老子道德思想及其对高校思想道德教育的启示[J]. 当代教育与文化, 2020, 12(2): 104-108.
- [8] 王博. 当代大学生挫折教育研究[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 哈尔滨工程大学, 2007.
- [9] 郭素平, 岳晓洁. 老子道德思想的思想教育功能探析[J]. 思想教育研究, 2020(10): 133-137.
- [10] 李生. 网络对大学生人格养成的影响原因分析[J]. 内蒙古民族大学学报, 2008(1): 105-106.