

# 中国传统茶文化在高校心理健康教育中的价值与应用

王珂, 李思婷\*, 赵云亨, 沈丹, 苏蕾

中南林业科技大学心理健康教育中心, 湖南 长沙

收稿日期: 2025年2月15日; 录用日期: 2025年3月14日; 发布日期: 2025年3月24日

## 摘要

随着社会对心理健康的日益重视, 高校在心理健康教育中不断探索新的路径与方法。茶文化作为中国传统文化的重要组成部分, 凭借其独特的放松、冥想和心灵调养功能, 逐渐被引入心理健康教育领域, 成为一种新兴且富有潜力的应用模式。本文深入分析了茶文化对大学生心理健康的积极影响, 并探讨了其在心理健康教育课程和活动中的有效融入方式。与此同时, 本文还重点关注了茶文化应用过程中所面临的挑战, 并提出了针对性的解决策略。这些实践不仅为高校心理健康教育提供了更多元的形式与内容, 还在传承与弘扬传统文化的过程中, 进一步提升了学生的心理健康素养。

## 关键词

中国传统文化, 茶文化, 高校心理健康教育, 价值, 应用

# The Value and Application of Traditional Chinese Tea Culture in University Mental Health Education

Ke Wang, Siting Li\*, Yunheng Zhao, Dan Shen, Lei Su

Mental Health Education Center, Central South University of Forestry and Technology, Changsha Hunan

Received: Feb. 15<sup>th</sup>, 2025; accepted: Mar. 14<sup>th</sup>, 2025; published: Mar. 24<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

As society places increasing emphasis on mental health, universities are continuously exploring

\*通讯作者。

文章引用: 王珂, 李思婷, 赵云亨, 沈丹, 苏蕾. 中国传统茶文化在高校心理健康教育中的价值与应用[J]. 教育进展, 2025, 15(3): 763-768. DOI: 10.12677/ae.2025.153468

new approaches and methods in mental health education. As an integral part of traditional Chinese culture, tea culture, with its unique functions of relaxation, meditation, and mental well-being, has gradually been introduced into the field of mental health education, emerging as a promising and innovative application model. This article provides an in-depth analysis of the positive impact of tea culture on university students' mental health and explores effective ways to integrate it into mental health education courses and activities. Meanwhile, the article also focuses on the challenges encountered in the application of tea culture and offers targeted solutions. These practices not only provide a more diverse range of forms and content for university mental health education but also enhance students' mental health literacy while promoting and preserving traditional culture.

## Keywords

Chinese Traditional Culture, Tea Culture, University Mental Health Education, Value, Application

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

心理健康作为学生综合素质的重要组成部分，对学业表现、人际关系和生活质量有着深远影响。随着大学生心理健康问题的突出和压力源的增加，高校教育者和心理健康专家不断探索有效的干预措施和教育方法，以帮助学生应对挑战和压力。中国茶文化，作为一种具有悠久历史和深厚文化底蕴的传统文化形式，近年来受到了学术界和教育界的关注。茶文化不仅在中国社会中扮演了重要的社交角色，还蕴含了丰富的心理调节和情感支持功能。茶道中强调的“和、敬、清、寂”四大原则、茶艺的沉静过程以及茶文化中的情感表达方式，为现代心理健康教育提供了独特的视角和实践方式。本文旨在探讨茶文化在高校心理健康教育中的价值与应用，分析其如何通过文化理念、实践活动和社交互动促进学生的心理健康和情绪调节。

## 2. 中国茶文化概述

### 2.1. 茶文化的起源与发展

茶文化即“人类在社会历史发展过程中创造的有关茶的物质和精神财富的总和”[1]。茶文化的形成与茶有直接的关系，茶叶是茶文化的媒介和载体。茶的起源最早可以追溯到约 5000 年前的神农时代，神农尝百草，发现茶具有解毒的作用。在秦汉时期，茶叶开始作为药用和饮品受到关注。考古发现表明，早在西汉时期，就有茶叶的使用记录。魏晋南北朝时期，饮茶的习惯开始在贵族和士大夫阶层中流行，著名的茶人如陆羽开始对茶进行系统研究，编写了世界上第一部茶学专著《茶经》。唐朝是中国茶文化的一个重要发展时期。茶不仅作为饮品普及到各个阶层，还成为一种文化符号。宋朝的茶文化达到顶峰，斗茶和点茶成为流行的文化活动。元明时期，散茶逐渐取代了唐宋时期流行的饼茶。明代的茶人如许次纾编写了《茶疏》，进一步发展了茶文化。清代，工夫茶艺在福建、广东一带盛行，形成了独特的茶艺风格。民国时期，茶文化得到了新的发展，茶馆和茶文化研究再次兴起，著名学者如陆羽、许次纾的著作被重新发现和研究。新中国成立后，茶产业得到政府的重视和支持，茶叶生产和出口迅速发展。与此同时，茶文化研究和推广也不断深入。近年来，中国茶文化逐渐走向世界，成为中外文化交流的重要内容。茶文化节、茶博会等活动在国内外频繁举办，推动了茶文化的国际化。

## 2.2. 茶文化的核心内涵

茶道精神是茶文化的核心。它强调的是通过品茶来修身养性、陶冶情操、品味人生。茶道精神中的“和”，意味着和谐、平和，人与人之间、人与自然之间的和谐共处；“敬”，体现出尊敬他人，尊重自然；“清”，代表着内心的清静、清正；“寂”，则象征着在寂静中感悟生命的真谛。

茶艺礼仪是茶文化的外在表现形式。从泡茶的步骤、茶具的使用，到奉茶、品茶的姿态，都有着严格的规范和礼仪。这些礼仪不仅展示了对茶的尊重，也传递了对他人的尊重和关爱，反映了中国传统文化中的礼仪之道。

中国茶种类繁多，每种茶都有其独特的品质特点。品鉴茶叶的色香味形，是茶文化的重要内容。通过观察茶叶的外形、闻其香气、品尝滋味、感受茶汤的色泽和口感，来判断茶叶的优劣，像龙井茶以其扁平光滑、色泽翠绿、香气清幽、滋味鲜醇而闻名；而普洱茶则具有陈香浓郁、口感醇厚、回甘持久的特点。

茶文化与诗词、书法、绘画等文学艺术形式紧密相连。许多文人墨客以茶为题材创作了大量的诗词歌赋、书画作品。比如，卢仝的《七碗茶诗》：“一碗喉吻润，二碗破孤闷。三碗搜枯肠，惟有文字五千卷。四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨清，六碗通仙灵。七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。”<sup>[2]</sup>生动地描绘了品茶的美妙感受。

此外，茶艺传承与发展使得品茶成为一种仪式感的表达，是人们品味生活、陶冶情操的方式<sup>[3]</sup>。茶文化中蕴含着丰富的审美和文化元素，如茶具设计、茶室布置、泡茶品茗、以茶会友……茶艺和茶道不仅是饮茶的技艺，更是一种追求美和精神升华的过程。

## 3. 茶文化在高校心理健康教育中的价值

### 3.1. 增强文化认同感，获得归属感

从文化适应理论的角度来看，引入茶文化教育可以帮助学生更好地理解和融入中国传统文化，从而增强文化认同感，这种认同感有助于他们在心理上获得归属感和稳定感，同时，中国文化的核心价值观——如和谐、礼仪、修养和审美——也能帮助他们塑造积极的人生观和价值观。中国是由五十六个民族组成的多民族国家，大学生作为国家的未来栋梁，培养其民族认同感意义重大。自丝绸之路开辟以来，茶文化凭借其无限的包容性、解释性和适应性，一直在促进民族融合和文化认同方面发挥着重要作用。通过茶文化教育来培育和加强高校学生的文化认同感，可以更好地使他们意识到自身的责任与使命，增强社群归属感。

### 3.2. 缓解压力，调节情绪

茶文化中的情感表达与处理方式，如“静心”，有助于学生掌握更有效的情绪调节策略，这与心理学中的情绪调节理论相辅相成。现代高校学生常常面临来自密集学习和激烈竞争的心理压力，因此适当的压力释放尤为重要。将茶文化融入心理健康教育中，可以为学生提供一个在课业和生活压力之外的“避风港”。茶叶中的茶氨酸能够通过增加大脑中 $\alpha$ 波的活动来缓解压力，咖啡因则能提高警觉性和专注力，抗氧化剂有助于减轻由压力引起的氧化损伤，而芳樟醇和香叶醇等芳香成分则具有明显的镇静作用。这些成分协同作用，使饮茶成为一种有效的压力管理策略。同时，茶道所强调的“和、敬、清、寂”四大原则，不仅是泡茶技艺的要求，更是一种生活态度的培养。通过学习茶文化，学生可以培养出平和、尊重、清静、宁静的心理状态，从而在面对生活和学业压力时，能够更好地调节情绪，保持内心的平静和清晰。

### 3.3. 促进社交互动, 强化支持系统

中国茶文化作为一种重要的社交媒介, 通过茶会、茶宴和茶馆等场合, 提供了开放、平等的交流平台, 营造出和谐、放松的氛围, 使人们能够更自然、深入地进行互动。茶文化中的敬茶礼仪和社交仪式不仅表达了尊重和感恩, 还能消解大学生之间因兴趣爱好、分工分歧、作息习惯不同等产生的世俗对立感, 拉近彼此的距离, 增强情感联系, 建立起一种爱的共在关系。茶道中的公道杯分茶礼仪以及生活中的日常茶礼, 进一步强化了人与人之间的本真关系。现代社会中, 茶不仅是常见的饮品, 更是学生们营造宁静氛围、体验人与自然和谐共生、人与人互助合作的重要媒介。通过茶桌上的互动, 学生们不仅分享个人经历和情感, 也在不断强化彼此之间的联系和支持, 这种相互支持的关系对于他们的心理健康和个人成长具有深远的影响。

## 4. 茶文化在高校心理健康教育中的具体应用

### 4.1. 习茶慧心——创设以茶为镜的心理健康教育课程

在大学生心理健康教育的必修课中融入茶人、茶道、茶经和茶事等茶文化故事与案例, 通过这些丰富的文化元素, 引导学生在学习过程中领悟茶文化中的心理调适智慧。大学生心理健康教育的必修课涵盖了自我意识、挫折与压力应对、情绪管理、人际交往和生命教育等多个主题。茶文化的融入为这些主题的教学提供了独特的视角。在认识自我方面, 通过引用“赵州和尚一杯茶”[4]和“竹叶青茶与文人雅士的自省”[5]这类典故, 启发学生通过茶的静心与反思, 放下执着, 排解烦扰, 从而更好地理解和认识自我, 达到心灵的平和与内在力量的增强。在应对挫折与压力方面, 将茶文化中的“和、敬、清、寂”四大原则与现代心理学中的压力管理理论相结合, 可以引入陆羽与《茶经》的故事进行案例分析, 或者模拟考试情境, 让学生体验如何泡茶静心及如何冷静分析并解决问题。在管理情绪方面, 苏东坡的“煮雪烹茶”[6]故事和陶弘景的“九日游记”[7]典故表明茶不仅仅是饮品, 更是修身养性、调节情绪的媒介。学生通过茶道练习, 体验温杯、洗茶、冲泡、品茶等步骤, 观察自己的情绪变化, 并在泡茶时集中注意力, 感受茶香和茶汤的温度和口感, 这一过程有助于调节和稳定情绪。在人际交往的教学中, 可以引用赵匡胤“黄袍加身”后敬茶[8]的典故, 教导学生如何通过茶文化缓和矛盾、增进理解。在课堂上可以模拟职场茶会、家庭茶会或同学聚会等场合, 让学生扮演不同角色, 体验如何通过茶文化的礼仪与互动建立和谐的人际关系, 并在事后讨论角色扮演中的感受, 分享学习到的社交技巧。在生命教育中, 结合乾隆皇帝的爱茶故事[9], 引导学生珍惜生命, 重视自我反省, 并在课后实践中带领学生在大自然中进行茶道体验, 感受自然的美好。通过这些茶文化的实践与典故, 学生不仅能够更好地理解自我与他人, 还能在身心健康与人格发展上获得全面提升。

此外, 各高校可结合中国传统文化开设“茶文化与健康”选修课, 让学生系统了解中国茶文化的起源、发展及演变, 深入认识六大茶类的特点, 学习不同茶叶的冲泡方法、茶具的使用和茶艺礼仪。通过亲身参与, 学生能够体会茶道所倡导的“和、敬、清、寂”的生活态度, 帮助他们在紧张的学习生活中找到平衡, 实现心理的和谐与健康。

### 4.2. 赏茶修心——构建以茶为媒的心理文化活动体系

以茶为媒的心理文化活动体系包括定期的茶道体验、茶艺比赛、茶文化节、茶与健康工作坊, 以及茶话会等。茶话会作为一种小范围、亲密的社交活动, 可以在清新雅致的茶室中定期举办, 为学生营造放松身心的环境。在传统的泡茶品茗基础上可以融入冥想元素, 以更好地缓解参与者的压力、调节情绪。茶文化节则规模较大、内容丰富, 尽管需要较长时间的筹备, 但其文化传承意义深远。可以设置不同的



专区，如心灵茶室、专题讲座、茶叶义卖等，以展示茶文化的多样性和深厚内涵。这些以茶为媒的心理文化活动不仅帮助学生感受茶道艺术、了解茶对身心健康的作用，还提供了—个探索和分享的平台。

### 4.3. 品茶润心——打造以茶为辅的心理辅导工作坊

打造以茶为辅的心理辅导工作坊，可以有效地融合茶文化的宁静与传统心理辅导的专业性，帮助参与者在舒缓的氛围中进行心理辅导。在个体心理辅导中，辅导工作可在布置温馨、安静的茶室环境下进行。心理咨询师与来访者共同参与泡茶，借此拉近彼此距离，建立信任关系。咨询师在品茶过程中积极倾听来访者的心声，促进他们的表达和分享。同时，茶香冥想的结合可以引导来访者集中注意力，放松身心，从而更好地投入心理辅导。咨询师将茶文化的“和、敬、清、寂”精神与认知行为技术、放松训练等心理辅导方法相结合，帮助来访者实现情绪调节和心理疏导。

在团体心理辅导中，可以采用茶会形式，让参与者围坐品茶，营造平等、开放的沟通环境，鼓励分享个人故事与感受。通过定期举办不同心理主题的茶话会，如压力管理、自我接纳、人际沟通等，促进团体成员的互动与共鸣。茶艺学习与心理成长相结合，通过练习和讨论提升自我觉察能力，增强团队凝聚力。同时，引入茶道冥想活动，帮助参与者缓解焦虑和压力，促进心理健康。在团辅结束后，组织成员进行活动总结 and 心得分享，强化活动效果，促进成员间的情感连接和支持。

## 5. 茶文化在高校心理健康教育中的应用机遇与挑战

茶文化，作为一种认知智能模型，因其独特的放松和冥想功能，正受到越来越多的关注。同时，国家对传统文化的振兴提供了政策和资金支持，使茶文化在校园内获得了更广泛的推广机会。在现代教育中，创新和多元化被高度重视，茶文化的引入可以视为一种教育内容和形式的创新尝试。此外，茶文化提供了独特的放松与冥想方式，能有效缓解学生的心理压力，进一步提升心理健康教育的效果。随着互联网的发展和跨文化交流的增多，在国际化教育背景下，茶文化也可以作为文化交流的媒介。通过分享中国茶文化，不仅能够增强学生的文化认同感和自豪感，还能促进不同文化间的理解和交流。

同时，将茶文化融入高校心理健康教育中亦面临着许多挑战。当代高校学生对茶文化的了解往往比较肤浅，可能将其视为古老的传统而非与心理健康相关联的活动，因而缺乏参与初始动力。同时，茶文化教育需要特定的教学材料和专业的教师团队，这些在许多学校中都是稀缺资源。此外，在快节奏的现代生活中，学生可能更倾向于快速简便的放松方式，而不是需要时间和耐心学习的茶道。将茶文化融入心理健康教育课程需要精心的课程设计，以确保两者有效结合，这不仅需要专业知识还需要考虑创新的教学方法，这对教育者是一个不小的挑战。

针对上述问题，提供了以下几点应对策略。整合现代元素，利用多种媒介普及茶文化知识，在进行普及知识的同时，设计一些互动环节，比如亲手制作茶叶艺术、调制茶饮。茶艺表演等，让学生亲身体验茶文化的魅力。面对专业性缺失的问题，可以通过师资培训和引进茶文化专家，提升教学质量；同时，与其他学校、文化机构合作，共享资源，丰富教育内容。为了设计有吸引力的课程活动，可以结合线上线下教学资源，创造灵活多样的学习方式，使更多学生参与到茶文化活动中来；也可以结合现代教育技术和方法，如使用多媒体教学、互动式学习平台等，使茶文化的学习更生动有趣，更容易被学生接受；还可以建立校内外的合作网络，通过国内外的交流项目推广茶文化，同时借鉴国际上成功的案例，丰富和完善本地的教育活动。创新课程形式的进程中，离不开相应的资金支持，积极争取政府及社会各界的资金支持，通过校企合作、社会捐赠等方式解决经费问题，以确保茶文化活动的顺利开展。

## 6. 结论

茶文化不仅是中国传统文化的重要组成部分，也是促进高校学生心理健康的有效途径。将茶文化应

用于高校心理健康教育中，不仅增强了学生的心理健康意识，提升情绪管理和社交能力，也促进了他们对传统文化的认同和欣赏。未来应进一步探索茶文化在不同教育环境下的应用，以实现心理健康教育的多样化和有效性。

## 基金项目

湖南省教育厅科学研究资助项目：园艺疗法对大学生抑郁情绪的干预研究(项目编号：23C0114)。

## 参考文献

- [1] 陈宗懋. 中国茶叶大辞典[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2001.
- [2] 彭定求, 等. 全唐诗(上) [M]. 上海: 上海古籍出版社, 1986: 970.
- [3] 谢涵, 余正昊. 茶文化视域下高校心理健康教育路径构建[J]. 福建茶叶, 2023(10): 96-98.
- [4] 李明. 赵州和尚与禅宗智慧[M]. 上海: 上海书店出版社, 2018.
- [5] 王志强. 茶与文人: 从竹叶青茶看中国文人的生活哲学[M]. 南京: 江苏教育出版社, 2017.
- [6] 苏轼. 东坡志林[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2014.
- [7] 陶弘景. 陶弘景集[M]. 北京: 中华书局, 2017.
- [8] 宋祁, 编. 宋史[M]. 北京: 中华书局, 2018.
- [9] 清宫档案编. 清宫档案[M]. 北京: 中华书局, 2017.