

中华优秀传统文化融入大学生积极心理健康教育研究

周佳慧

江苏大学马克思主义学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年9月20日; 录用日期: 2023年11月4日; 发布日期: 2023年11月14日

摘要

积极心理学是20世纪末在美国兴起的心理学分支, 积极的情绪体验、积极的人格特质和积极的人际关系是积极心理学的重要内容。中华优秀传统文化中蕴含着丰富的促进人的积极心理健康发展的思想。本文试图探讨中华优秀传统文化中有助于大学生心理积极发展的内容, 寻求将中华优秀传统文化融入大学生积极心理健康教育的有效途径, 为大学生心理健康发展提供有益参考。

关键词

中华优秀传统文化, 积极心理学, 心理健康教育

Research on the Integration of Chinese Excellent Traditional Culture into Positive Mental Health Education for College Students

Jiahui Zhou

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Sep. 20th, 2023; accepted: Nov. 4th, 2023; published: Nov. 14th, 2023

Abstract

Positive psychology is a branch of psychology that emerged in the United States at the end of the 20th century. Positive emotional experiences, positive personality traits and positive interper-

sonal relationships are important elements of positive psychology. Chinese traditional culture is rich in ideas that promote the healthy development of positive psychology. This paper tries to explore the contents of the excellent traditional Chinese culture that contribute to the positive psychological development of college students, and seeks for an effective way to integrate the excellent traditional Chinese culture into the positive mental health education of college students, so as to provide useful references for the development of college students' psychological health.

Keywords

Chinese Excellent Traditional Culture, Positive Psychology, Mental Health Education

Copyright © 2023 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

个体从外部活动中受到积极文化的影响，并将其内化为积极的心理倾向，从而发展为积极心理。中华优秀传统文化具有培养积极心理和优秀品质的作用，几千年积淀和传承下来的优秀传统文化，已成为本民族的风俗习惯与道德标准，形成了中华民族特有的传统道德美德。将中华优秀传统文化融入积极心理学，能够使大学生认识到高素质的人才是提高我国国际竞争力、实现中华民族伟大复兴的坚实人才基础，同时也是个人获得全社会认可，实现自我价值的前提。因此，将中华优秀传统文化的继承和发展与大学生积极心理的培养结合起来具有重要意义。

2. 积极心理学概述

积极心理学是一门探索人类优势和促进积极功能的应用科学。1998 年，美国心理学会前主席马定·塞利格曼在《构建人类优势：心理学遗忘的使命》(Seligman, 1998)一书中正式提出研究人类的积极和美好，认为心理学的不应只是关注心理问题，而应关注人类潜在的积极一面，以获得更高的幸福指数。

2000 年，塞利格曼与契克森米哈伊概述了积极心理学的框架，即关于积极的主观体验、积极的个人特质和积极的组织机构的科学，有望提高生命质量，并防止在生命贫瘠和无意义时出现病态(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。与心理学的其他研究方法相比，积极心理学更具有完善性和有效性，其主要侧重于研究人类性格的美德及潜在优势。有研究证实，人类神经元约有 95%尚未被开发应用。这也是人类具有较大潜力的主要依据，以积极心理学角度出发，每个人都具备积极、优秀的一面，只不过有些人的潜质还未被发现(吴迪，王善虎，钟文峰，2022)。积极心理学主要组成部分是积极的情绪体验、积极的人格特质以及积极的人际关系。

2.1. 积极的情绪体验

积极心理学关注的是个人和社会福祉，又称为幸福之学，这种幸福强调的是有价值、有意义的幸福，是可以通过积极的生活来实现的，是为了心灵的幸福，而不仅仅是为了感官的愉悦。2011 年，塞利格曼提出 PERMA (积极情绪 Positive Emotion、投入 Engagement、人际关系 Relationships、意义 Meaning 和成就 Accomplishment)是构成幸福感(wellbeing)的五个可衡量的要素(Seligman, 2012)，并于 2018 年再次强调 PERMA 是构成幸福感的五大基石(Seligman, 2018)。

2.2. 积极的人格特质

2004年,彼得森和塞利格曼出版了《性格优势和美德》一书,认为美德是幸福、健康和有意义生活的关键,而发展和实践性格优势是获得核心美德的途径,标志着优势和美德研究成为一个独立的科研领域。积极心理学特别提倡的性格特质,都包含在奉行价值观优势和美德分类体系(VIA)里,涵盖六大类美德和二十四种优势:智慧(创造力、好奇心、思维开阔、热爱学习、洞察力)、勇气(本真、无畏、毅力、热忱)、仁慈(善良、爱、社会智力)、正义(公平、领导力、团队合作)、克己(宽容、稳重、谨慎、自我调节)、超然(欣赏、感恩、希望、幽默、虔诚)等(卡尔, 2013)。

2.3. 积极的人际关系

积极的人际关系又可以称为积极的社会组织系统,主要研究公民美德和使个体成为具有责任感、利他主义、有礼貌、宽容和有职业道德的公民的社会组织,包括健康的家庭、关系良好的社会、有效能的学校、有社会责任感的媒体等(斯奈德、洛佩斯, 2013)。

3. 中华优秀传统文化的主要内容及其社会重要性

中华优秀传统文化中蕴含着较多的积极思想,例如内省慎独、自强不息与仁者爱人等,这与积极心理学中倡导的以人为本,培养仁爱乐观等美好品质相符合,能够帮助大学生正确地认识自我、积极地接纳自我、改善自我与超越自我。中华优秀传统文化中蕴含的传统美德渗透到大学生的日常生活之中,不仅对大学生的价值取向与思维方式产生了积极影响,而且内化为大学生的精神品质,进而形成正确的世界观、人生观和价值观,努力成为心态良好、人格健全、品德高尚的新时代大学生。

3.1. 中华优秀传统文化的主要内容

3.1.1. 内省培养健康人格

《论语·学而》的“三省吾身”强调了内省的重要性,即“吾日三省吾身,为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”(朱熹,《四书章句集注》, 2012)高校在培养大学生健康的人格和自我意识时,需要强调内省慎独的重要性,经常性地反思自身的行为。通过不断反省,对自身形成一个正确的认知,总结经验,根据反省结果,做出恰当地调整,进而引导自身人格进行自我完善。健全的人格能够确保大学生在充满挑战的环境中,稳步追求目标,以抵御外部不利因素。中华优秀传统文化中强调“修身齐家治国平天下”,实现人生目标、报效社会国家的基础是面对现实,全面发展自我,时刻反省自己,按时完成人生计划,不断完善自我,在自我发展的过程中超越自我。

3.1.2. 自强不息维持积极的人生态度

“自强不息”语出《周易·乾卦·象传》“天行健,君子以自强不息”(《周易正义》, 1980),即指天道是强健的,有道德的人必须遵循天道,自强不息,面对苦难,调整好心态磨练坚强意志。孟子曰:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,增益其所不能。”(《诸子集成·孟子正义》, 1954)因此,大学生在日常学习生活过程中要树立正确对待挫折的态度,清楚地明白人生道路上充满了各式各样的矛盾,要在克服各种困难的过程中,逐步成长,提高解决问题的能力,坦然面对挫折,培养坚强意志。

3.1.3. 仁者爱人营造和谐人际关系

中国传统文化中的儒家思想将“仁爱”作为营造人际关系的基本原则,认为在人际交往过程中不以自我为中心,要充分考虑他人,爱自己的同时也要对他人保持仁爱的态度,要运用正确的沟通方式,保持仁爱风范,尊重他人,关爱他人,同时自己能得到他人的尊重与关爱。若在人际交往过程中,发生误

解和冲突时，应及时沟通，表达不同的观点，宽容接纳他人。

3.2. 研究中华优秀传统文化的重要性

3.2.1. 有利于培养大学生的爱国主义精神

中华民族之所以能够在动荡的时代中屹立不倒、生生不息，是因为中华民族有着深厚的爱国主义传统。在中国漫长的历史长河中，历代英雄人物层出不穷，体现着强烈的爱国主义精神。通过对中华优秀传统文化的学习，让学生在历史人物的熏陶中培养爱国情怀，在中华优秀传统文化的学习中培养爱国主义精神，提高政治认同。

3.2.2. 有利于坚定大学生的文化自信

中华民族特有的“仁、义、礼、智、信”的传统价值观、“和为贵”的和谐价值观和“谦恭礼让”的传统美德，与其他民族相比是独一无二的。中华优秀传统文化是中华民族在世界文化冲突中取得胜利的基础。只有学习中华民族的光辉历史，继承和传承中华优秀传统文化，才能帮助学生树立正确的文化价值观，坚定文化自信。对于肩负中华民族复兴重任的大学生来说，文化自信是不可或缺的基础。只有充分肯定自己的民族文化，产生认同感和归属感，才能自觉地进行文化传承，才能在文化认同的基础上推陈出新。

3.2.3. 有利于弘扬和践行社会主义核心价值观

社会主义核心价值观代表了当代中国人的社会价值观。社会主义核心价值观强调“和谐”，是基于中华优秀传统文化中“和而不同”的重要思想。虽然“和谐”与“和而不同”在时代背景和具体内涵上存在着差异，但两者都强调尊重差异，力求统一，和谐共处。通过学习中华优秀传统文化，让学生了解社会主义核心价值观的理论渊源和发展过程，把握社会主义核心价值观的精髓，在理解内涵的基础上传递文化认同，帮助学生在日常生活中自觉弘扬和践行社会主义核心价值观。

4. 积极心理学融入中华优秀传统文化

Sheldon M. King 指出积极心理学就是利用已经比较完善和有效的试验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮(Sheldon & King, 2001)。以积极心理学的具体研究成果为基础，将积极心理学的实证科学成果和具体研究工具融入中华优秀传统文化。以此为实证，将心理学作为中华优秀传统文化的根基，揭示中华优秀传统文化的时代意义，促进中华优秀传统文化的完整性与合理性，从而更好地彰显中华优秀传统文化的“根”与“魂”的培育作用。

4.1. 实验研究

1879年，冯特在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，标志着科学心理学的诞生，心理学的研究方法从哲学思辨转为科学实验，从此诞生了大量著名的心理学实验，如斯金纳的箱实验，津巴多的模拟监狱实验、布雷迪的猴子实验、延迟满足实验等。例如1967年，塞利格曼和梅尔在宾夕法尼亚大学康奈尔实验室，将狗作为实验动物分为三组：对照组(不接受电击)、逃脱组(接受电击，但可以通过鼻子触碰面板来中断电击)和共轭组(接受电击的次数、持续时间和方法与逃避组相同，但面板不会被电击中断)，然后在穿梭进行逃脱试验，共轭组的逃脱表现明显不如其他两组，这种现象被称为“习得性无助”。进一步的实验表明，控制挑战的经验可以防止习得性无助感的产生，即所谓的行为免疫。这一现象后来在人体试验中得到了证实(Seligman, 2020)。中华优秀传统文化中的“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能”(《诸子集成·孟子正义》)隐含的科学原理就是行为免疫。

4.2. 测量工具

心理学研究的量化可以追溯到自高尔顿,他认为人类的所有特征,无论是物质的还是精神的,最终都可以量化,这是人类科学的必要条件。此后,各种测量方法被开发出来并不断修订,如智力、人格、能力、情商以及积极心理学,其重点是幸福、力量 and 美德、乐观、希望、沉浸和自尊。世界上最早对心理测量学原理的描述之一是“权,然后知轻重;度,然后知长短。物皆然,心为甚”(《孟子注疏》,1980)。三国时期刘劭的《人物志》是中国第一部关于人才心理学专著,其中用“八观五视”“七谬”描述了鉴识人才常见的偏差和谬误。

5. 中华优秀传统文化融入大学生积极心理健康教育的途径

5.1. 建设充满中华优秀传统文化氛围的学校组织系统

积极组织系统产生了积极的人格心理,并受到积极组织系统的影响。积极的社会组织系统包括建设和睦的家庭、和谐的社区、有效能的学校、有正义感的媒体等组织系统(王文思,2015)。积极的学校组织系统是指学生通过学校组织所获得的能够激发内心正能量的系统(闫黎杰,2008)。积极的组织系统有助于培养大学生积极的人格心理,并为其提供积极的健康的环境与制度保障。学校建设积极的组织系统,首先,坚持渐进式教育理念,承担起大学生素质教育的责任,开设中华优秀传统文化课程,并设置人文素养课程,如茶艺、书法、传统音乐等课程,弘扬中华优秀传统文化的同时陶冶情操,培养良好的道德品质。其次,建立完善的课程体系,强调中华优秀传统文化要融入大部分课程,并结合教学内容,系统地培养大学生积极向上的人格心理。最后,学校也应落实相关部门的学生工作,宣传和组织具有中华优秀传统文化元素的实践活动,大力弘扬优秀传统文化,营造积极的校园氛围,吸引更多大学生对中华优秀传统文化的关注。

5.2. 打造融入中华优秀传统文化的课堂教学

课堂教学是高校发展和弘扬中华优秀传统文化,培养大学生积极人格心理的主要方式。高校可以通过开设人文课程或中华优秀传统文化相关的专业课程,设定教学目标,目的将其培养成正直善良等优秀积极的人格品质,提高其创新力与创造力。首先,在课堂的教学形式上,可以采用小课堂模式,增加学生参与课堂交流的机会,增强学生积极参与课堂的情绪体验,培养大学生的社会责任感和关爱他人的心理倾向。积极心理学强调积极的体验是培养积极人格的重要方法。同时,高校可以通过案例式、体验式的学习方式,注重课堂教学的实用性,将学习内容融入大学生的各项活动中,采取多种方式,让大学生体验积极的情感,感悟哲理,学习解决问题的方式方法,提倡大学生以积极的心态去面对生活中的挫折与困难。其次,在教学内容上,结合励志箴言等,渗透培养大学生的崇高理想、高尚的道德品质等。最后,在教学评价上,积极收集大学生的活动内容、活动成果,关注其学习过程,从而形成多元化的积极评价,进入从课堂学习生活中汲取营养,在与教学老师和同辈的交往活动中体验自身价值,积累积极经验,形成积极的自信心。

5.3. 组织富有中华优秀传统文化特质的实践活动

组织富有中华优秀传统文化特质的实践活动是培养大学生积极人格精神的重要途径。首先,可以根据课程内容组织主题实践活动,例如在向大学生讲授心理健康教育课程时,可针对积极人格精神的四个方面设计四个专题,每个专题策划几次活动,结合中华传统文化因素,让大学生对每个积极人格精神经历自我认知、同辈反馈、自我反思和内部强化四个阶段,进而使之成为积极良好的习惯。其次,开展学生工作时,要重视组织各种继承和弘扬中华优秀传统文化的活动,结合中华优秀传统文化节日,组织开展各

类民族民风的实践活动,使学生通过活动了解中华民族习俗。最后,高校可以举办读书节、国学知识竞赛等活动,不仅丰富学识,陶冶情操,还培养了大学生的积极人格精神。

6. 结语

积极心理学教育理念致力于挖掘大学生的积极潜能,引导其以乐观向上的心态正确面对学习与生活中遇到的困难,从而不断提高他们应对竞争环境的能力、观察力等各方面的能力,使他们成为社会发展需要的具有较高职业素养的人才。在此基础上,将中华优秀传统文化融入积极心理健康教育,高校不仅能够全面发掘中华优秀传统文化中积极心理学思想和心理健康教育的资源,还能更加坚持以学生为中心的教学导向,围绕学生开展各类学习工作及心理健康工作,满足学生需求,及时关爱学生,潜移默化地落实教育目标,促进大学生的文化素养和身心健康的全面发展。同时,还能增进大学生在同辈关系、师生关系中的人际沟通能力,提高心理调适能力,进而成为一位健康的积极向上的新时代青年。

参考文献

- (1954). *诸子集成·孟子正义*. 中华书局.
- (1980). 孟子注疏: 梁惠王上. 见 *十三经注疏*(pp. 2670-2671). 中华书局.
- (1980). *周易正义·十三经注疏*(阮元, 校刻). 中华书局.
- 卡尔(2013). *积极心理学: 有关幸福和人类优势的科学*(第2版, 丁丹, 等译). 中国轻工业出版社.
- 马丁·塞利格曼(Seligman, M.E.P.) (2012). *持续的幸福*(赵昱鲲译). 浙江人民出版社.
- 马丁·塞利格曼(Seligman, M.E.P.) (2020). *习得性无助*(西方心理学大师经典译/郭本禹主编)(李倩译, p. 6). 中国人民大学出版社.
- 斯奈德, 洛佩斯(2013). *积极心理学*(王彦, 席居哲, 等译). 人民邮电出版社.
- 王文思(2015). 积极心理学对大学生思想政治教育的启示. *硕士学位论文*, 南京: 南京师范大学.
- 吴迪, 王善虎, 钟文峰(2022). 积极心理学视野下大学生心理健康教育路径研究. *吉林农业科技学院学报*, 31(5), 75-78.
- 闫黎杰(2008). 积极心理学对教育实践的启示. *教育探索*, (7), 124-125.
- 朱熹(2012). *四书章句注*. 中华书局.
- Seligman, M. E. P. (1998). Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission. *APA Monitor*, 29, 2.
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the Building Blocks of Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*, 13, 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>