

传统文化中自我内在和谐观对高校大学生心理健康教育 的启示研究

郝丽云

扬州大学社会发展学院, 江苏 扬州

收稿日期: 2023年10月12日; 录用日期: 2023年11月14日; 发布日期: 2023年11月23日

摘要

心理健康是高校教育的重点, 通过心理健康教育可以使 学生保持良好的心理素质, 对学生学习与生活有积极作用。传统文化则是中华民族智慧的结晶, 蕴含着优秀的思想文化。教师可以研究传统文化中的自我内在和谐观, 对教师开展心理健康教育 活动提供启示, 使教师基于自我内在和谐观应用适当的 教学策略。如组织学生进行心理健康教育实践活动、开展自我认知教育、开展挫折教育等, 在心理健康教育中渗透自我内在和谐观, 使学生的心理素质得到提升。

关键词

传统文化, 自我内在和谐观, 高校, 心理健康教育

A Study on the Inspiration of Self Intrinsic Harmony in Traditional Culture on Psychological Health Education for College Students

Liyun Hao

School of Social Development, Yangzhou University, Yangzhou Jiangsu

Received: Oct. 12th, 2023; accepted: Nov. 14th, 2023; published: Nov. 23rd, 2023

Abstract

Psychological health is the focus of higher education, and through psychological health education,

students can maintain good psychological quality, which has a positive effect on their learning and life. Traditional culture is the crystallization of the wisdom of the Chinese nation, containing excellent ideological and cultural values. Teachers can study the concept of internal harmony within themselves in traditional culture, provide inspiration for teachers to carry out mental health education activities, and enable them to apply appropriate teaching strategies based on their internal harmony. For example, organizing students to engage in mental health education practice activities, conducting self-awareness education, and conducting frustration education, etc., and infiltrating the concept of internal harmony into mental health education, can improve students' psychological quality.

Keywords

Traditional Culture, The Concept of Internal Harmony within Oneself, Universities, 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

随着教育体系的不断改革，高校大学生心理健康教育受到了教师的高度重视。心理健康是学生综合发展的基础，对学生今后学习与生活有重要影响。教师可以基于传统文化中的自我内在和谐观开展心理健康教育活动，自我内在和谐观注重个体内在和谐的追求，强调个体与社会、自我与他人之间的和谐，为心理健康教育提供了重要启示，需要教师对自我内在和谐观进行深入研究，促进高校心理健康教育水平的提升。

2. 自我内在和谐观概述

传统文化中的自我内在和谐观是指个体在社会和个人生活中追求内在平衡与和谐。根据对《中国传统文化中的自我和谐观念研究》(谭栋栋著)分析，该研究通过对中国传统文化中的哲学、伦理、道德等方面的分析，揭示了中国传统文化中自我和谐观念的内涵和特点。自我内在和谐观源于中国传统文化中的儒家思想和道家思想，强调个体与他人、自然和谐相处的重要性(王德信, 杨晓莹, 陈光磊, 2021)。在儒家思想中，自我内在和谐观体现为个体追求道德、修养和礼仪的完美，与他人建立良好的人际关系。儒家注重人与人之间的关系，强调家庭、社会和谐的重要性。个体应通过尊重他人、遵守社会规范和道德准则维护自身与他人之间的和谐关系。而在道家思想中，自我内在和谐观强调个体与自然的和谐相处。个体应追求心灵的平衡与内在的安宁，通过与自然合一达到自我内在和谐的状态。道家强调个体的自然本性，主张顺应自然的规律，追求无为而治的境界。传统文化中的自我内在和谐观反映了个体追求内在平衡与外在和谐的理念。强调了个体与他人、自然以及社会之间的互动与共融，主张个体通过修身养性和追求道德、道义上的完美实现自我内在和谐。自我内在和谐观强调个体应保持内心的平和与稳定，同时与外界和谐相处，寻求自身发展和满足。自我内在和谐观是一种重要的生活态度，有助于个体更好地应对生活中的挑战和压力，建立积极健康的心态和行为，对当代高校心理健康教育有重要启示作用。

3. 自我内在和谐观在高校心理健康教育中的意义

随着素质教育的全面实施，大学生的心理健康教育问题受到了教师的高度关注。研究大学生心理健

康教育的理论基础主要包括发展心理学理论、社会学习理论、自我决定理论等。发展心理学理论认为个体在成长过程中经历着一系列的身心变化和心理发展阶段,理解此类变化和阶段可以帮助教师更好地设计适合大学生群体的心理健康教育方案;社会学习理论认为个体的行为和态度是通过观察他人的行为和经历学习而来的。在大学生心理健康教育中,教师可以应用社会学习理论,通过提供身边角色模型的积极行为和经历,促使大学生形成积极健康的心理模式;自我决定理论则认为个体需要满足自主性、能力和相关性这三个基本心理需求,才能获得内在的动机和积极的心理健康。在此背景下,传统文化中的自我内在和谐观得到了教师的有效应用,促进了高校心理健康教育质量的进一步提高。通过对自我内在和谐观的引用,可以启示高校心理健康教育,促进学生的身心健康。传统文化中的自我内在和谐观认为,个体的身体和精神是相互关联且相互作用的,只有保持身心的和谐与平衡,个体才能达到健康的状态(晏双平, 2020)。通过传统文化中的自我内在和谐观的教育,可以帮助学生树立身心健康的意识,提高自我调节能力,预防和解决心理问题。同时,传统文化中的自我内在和谐观注重个体与社会的和谐关系,强调个体的社会责任感和道德意识。在高校心理健康教育中,传统文化中的自我内在和谐观可以培养学生的社会责任感,帮助学生理解和尊重他人的感受和需要,增强团队合作意识,提高学生人际交往能力,促进学生的心理健康发展。由于大学生是社会的重要组成部分,大学生的心理健康状况直接关系到社会的稳定和发展。通过传统文化中自我内在和谐观的教育,可以培养大学生的社会责任感和公民意识,推动社会和谐、稳定的发展。此外,传统文化中的自我内在和谐观强调个体的自我认同和自尊心,认为个体需要接受自己的优点和缺点,并与其他人和谐相处。通过传统文化中的自我内在和谐观的教育,可以帮助学生建立积极的自我认同,增强自信心,减少自卑感,提高学习和生活的积极性。基于以上原因,传统文化中的自我内在和谐观在高校心理健康教育中是必要的,需要教师对自我内在和谐观进行深入研究,充分发挥自我内在和谐观在高校心理健康教育中的作用。

4. 传统文化自我内在和谐观在高校大学生心理健康教育的应用策略

(一) 开展心理健康实践活动,使学生建立良好的人际关系

教师在应用自我内在和谐观开展心理健康教育活动时,需要适时组织学生进行实践活动,帮助学生建立良好的人际关系,使学生保持与他人的和谐关系,对学生的心理状态产生积极影响。传统文化中的自我内在和谐观强调个体与自然、社会的和谐关系。通过参与心理健康实践活动,学生将学习如何与他人建立积极的互动和关系,增强学生自我内在和谐意识。并使学生学习如何与他人进行有效沟通、协调和合作,培养学生的人际交往能力,提高学生解决问题和处理人际冲突的能力(黄凌虹, 2022)。同时,良好的人际关系对学生的心理健康至关重要。通过与他人相处,学生可以获得支持、理解和认同,减轻心理压力,提高自尊和自信,有助于预防和减少心理健康问题的发生。此外,心理健康实践活动可以提高学生的自我认同感,让学生认识自己是班级、是社会中的一员,学生的行为和态度可以对他人的心理健康产生影响。另外,自我内在和谐与马克思理论存在一定关联。马克思理论强调社会关系的重要性,认为人类的发展需要建立在良好的社会关系上。自我内在和谐观中的个体自我同样是通过与他人的互动和交流来实现的,良好的社会关系是个体自我内在和谐的基础。通过培养良好的人际关系,学生将更加关心他人的需求和感受,从而培养学生的社会责任感,为建设和谐社会做出贡献。如此通过基于自我内在和谐观开展的心理健康教育活动,与马克思主义关于构建和谐社会的理论不谋而合,可以促进人与社会的和谐发展。

教师可以组织学生根据传统文化中的自我内在和谐观进行讨论。教师可以提出问题,如怎样理解自我内在和谐?传统文化中的自我内在和谐观如何影响人际关系?鼓励学生结合生活实际,讨论自身对自我内在和谐的理解。随后,教师可以将学生分为若干小组,鼓励学生主动与他人交流和合作,培养良好

的人际交往技巧。可以通过开展团队合作、互动活动和角色扮演等,让学生学会倾听、尊重和理解他人,提升学生的人际交往能力。教师可以组织学生进行角色扮演活动,让学生扮演不同的角色,如家庭成员、朋友、同事等。通过角色扮演,学生可以更好地理解他人的角度和感受,培养学生的共情能力,让学生能够站在他人角度思考问题,从而更好地处理人际关系。同时,教师可以鼓励学生自愿组成人际关系研究小组,共同研究和讨论传统文化中的自我内在和谐观对人际关系的影响。小组成员可以进行文献研究、实地观察或访谈等形式,深入探讨传统文化中的智慧和经验,旨在帮助学生更好地理解和应用自我内在和谐观。此外,教师可以组织学生参与志愿者活动或社区服务,如帮助老年人、支教、环境保护等。通过主动参与社区服务,培养学生关爱他人、乐于助人的品质,促进人际关系的良好发展。从而通过实践活动的开展,使学生保持良好的心理素质。

(二) 开展自我认知教育,提高学生自我认知能力

为了基于传统文化中的自我内在和谐观提升高校心理健康教育水平,教师应适时开展自我认知教育活动,实现对学生自我认知能力的培养,提升心理健康教育质量。传统文化中的自我内在和谐观强调个体与外部环境的和谐相处,注重个人的内在平衡与自我调适。通过传统文化中自我内在和谐观知识的引入,可以培养学生积极的心态,理解自我与他人、自我与环境的关系,并更好地处理人际关系和情感问题。自我认知是学生对自身的认知和了解,包括对自身的情绪、需求、价值、能力等方面的了解(廖慧云,张培,谢文婷,2018)。通过开展自我认知教育,可以帮助学生更好地认识自身个性特点、兴趣爱好、优势和劣势等,从而更好的规划人生目标和未来发展方向,实现马克思思想中关于个体自由全面发展的目标。同时,提高学生的自我认知能力可以帮助学生建立积极的心理健康观念和和心理抗压能力。通过自我认知的培养,可以帮助学生更好地面对挫折和困难,增强应对压力的能力,并培养积极的心理素质,从而使学生更好的适应高校学习和生活的压力。此外,自我认知能力的提升有助于学生的自我管理和自我调节。通过了解自身情绪和需求,学生可以更好的掌控自身情绪,调节自我心理状态,从而提高学生的心理品质。

教师可以为学生讲解传统文化中的自我内在和谐思想,向学生介绍和解释自我内在和谐观的概念,让学生了解到自我内在和谐是指个体在心理、情感、态度、行为等方面的协调和平衡。教师可以通过具体事例说明自我内在和谐的重要性,以及与自我认知的关系。如某名学生能够接受自己的缺点和不足,专注于发展自身的优势。能够以积极的方式看待自身的成长和进步,并相信自己能够克服困难和实现目标,在面对压力时能够冷静思考并寻求适当的解决方案。如此自我内在和谐可以帮助学生更好的应对学习与生活中的挑战并保持心理健康。同时,教师可以引导学生进行自我了解和自我反思的活动。通过问卷调查、小组讨论、写作等方式,鼓励学生思考自身特点、价值观、兴趣爱好、优点和不足等方面,从而增强学生自我认知能力。教师应基于学生的自我认知,引导学生设定个人目标,并帮助学生制定实现目标的计划和策略。在开展自我认知教育时,教师可以通过正向心理暗示和积极的自我反馈,帮助学生建立积极的自我形象和自我评价。鼓励学生关注自身优点和成就,培养自信心和自尊心,从而增强自我认知的积极性和准确性。此外,教师可以教授学生情绪管理和心理调适的技巧,帮助学生更好的认识和理解自身情绪状态,并学会合理表达和应对情绪。从而通过自我内在和谐思想的应用,促进高校心理健康教育的进一步发展。

(三) 开展挫折教育,提高学生心理素质

学生在日常生活与学习中会面对诸多挫折,部分学生在面对挫折后可能一蹶不振,而心理素质强大的学生则可以通过挫折磨砺自我,正确面对生活中的挫折与困难。基于此,教师应根据传统文化中的自我内在和谐观,适时开展挫折教育,建设心理健康高效课堂,提高学生心理素质(罗雪,2017)。由于自我内在和谐观认为人与社会、人与自然应保持和谐关系。该观念强调人对外部环境的适应,并通过调整自

身克服困难。通过此类价值观的渗透,可以培养学生面对困难时的积极态度,提高学生的心理韧性,让学生可以适应社会发展与需求。挫折作为人生不可避免的一部分,如何应对挫折对学生的心理健康具有重要影响。通过挫折教育的开展,可以让学生学习如何调整自身情绪,积极应对各种困难,以正确的态度应对挫折,对学生的心理健康和人际关系发展产生积极影响。此外,大学作为学生人生中的重要阶段,面临着各种挑战和压力,如学业压力、人际关系问题等。如果学生无法正确看待大学生生活的各种压力与问题,容易影响学生的情绪与心理。通过挫折教育,可以帮助学生更好的应对挑战和压力,提高学生对挫折的认知,预防学生出现焦虑、抑郁等心理问题。并增强学生的抗压能力,减少心理问题的发生。

为了有效开展挫折教育,教师应加强对学生心理状态的了解,提高自身对自我内在和谐观的认知能力,在自我内在和谐的基础上有效指导学生。教师应与学生探讨挫折的积极意义,让学生知晓挫折不仅是痛苦和失败,更是学习与成长的机会。教师可以引导学生重新审视挫折,帮助学生从中找到积极的意义和成长机会。同时,教师可以培养学生的适应能力,包括灵活性、应对压力的能力、解决问题的能力等。通过学习和实践,使学生更好的应对挫折。教师在开展挫折教育时,需营造和谐的教学氛围,可以鼓励学生分享自身面临的挫折以及应对方法,让学生思考应对挫折的有效策略。并鼓励和赞扬学生的进步,营造正向的心理氛围,增强学生的自信心和积极性,提高学生应对挫折的能力。此外,教师可以模拟生活中常见的挫折情境,如学生可能会遇到与同学之间的冲突、孤独感或难以融入群体的问题。或在考试、比赛或其他活动中遭遇失败或挫折,对自身能力产生怀疑等。通过模拟挫折情景,让学生参与角色扮演,培养学生面对挫折的应对能力和解决问题的能力。此外,教师可以为学生提供支持网络,包括同学、朋友、家人和心理健康专业人士等。使学生在面对挫折时可以得到支持和帮助,从而更好的应对挫折,从而使学生的自我调节能力得到提升,帮助学生建立良好的自我内在和谐观。

5. 结束语

综上所述,高校心理健康教育与传统文化中的自我内在和谐观有诸多共通点,教师应加强自身对传统文化的理解,研究自我内在和谐观对高校心理健康教育的启示。教师需要不断提升自身专业能力,以学生发展为核心采取适当的教学策略,将自我内在和谐观与心理健康教育融合,使学生学习如何调节自身情绪与心理状态,促进学生身心健康发展。

参考文献

- 黄凌虹(2022). 自我同情与心理健康教育. *中国科技期刊数据库科研*, (8), 90-92.
- 廖慧云, 张培, 谢文婷(2018). 大学生自我和谐、人际关系和心理健康的关系. *新教育时代电子杂志(学生版)*, (31), 216-217.
- 罗雪(2017). 基于大学生心理健康和自我和谐的关系探索. *读与写: 教育教学刊*, (5), 47.
- 王德信, 杨晓莹, 陈光磊(2021). 中国优秀传统文化在学习困难大学生心理健康教育中的作用研究. *高教学刊*, 7(12), 189-192.
- 晏双平(2020). 中国优秀传统文化取向的大学生心理健康教育应用研究. *智库时代*, (10), 119-120.