

# 中华优秀传统文化融入高校心理健康教育研究

王媛媛

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年1月13日; 录用日期: 2024年3月1日; 发布日期: 2024年3月8日

## 摘要

大学生群体心智正处在逐步走向成熟但尚未完全成熟的阶段, 容易产生各种心理问题。中华优秀传统文化中蕴含着丰富的心理健康教育资源, 能够帮大学生形成良好的心理品质。将中华优秀传统文化融入心理健康教育, 既能为高校心理健康教育提供文化根基, 也为中华优秀传统文化创造转化提供了有效路径。通过将中华优秀传统文化融入课堂教学、构建渗透中华优秀传统文化的校园环境、在实践活动中感悟践行优秀传统文化精神等途径, 实现中华优秀传统文化与心理健康教育相结合。

## 关键词

中华优秀传统文化, 心理健康教育, 高校

# Research on the Integration of Chinese Excellent Traditional Culture into Mental Health Education in Colleges

Yuanyuan Wang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jan. 13<sup>th</sup>, 2024; accepted: Mar. 1<sup>st</sup>, 2024; published: Mar. 8<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

College students are at a stage of maturity but not yet fully mature, and are prone to various psychological problems. Chinese excellent traditional culture contains rich resources for mental health education, which can help college students to form good mental qualities. Integrating Chinese excellent traditional culture into mental health education can not only provide a cultural foundation for mental health education in colleges and universities, but also provide an effective path for the creation and transformation of Chinese excellent traditional culture. The combination of Chinese

**excellent traditional culture and mental health education can be achieved by integrating Chinese excellent traditional culture into classroom teaching, building a campus environment permeated with Chinese excellent traditional culture, and perceiving and practicing the spirit of excellent traditional culture in practical activities.**

## Keywords

**Chinese Excellent Traditional Culture, Mental Health Education, Universities**

Copyright © 2024 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

当代大学生群体的心理健康问题不容忽视。由于大学生心智正处在逐步走向成熟但尚未完全成熟的阶段，容易产生自我认知失调、人际关系困扰、学业压力以及恋爱方面的诸多心理问题。近些年来，大学生心理异常人数增加，程度加重，大学生整体的心理健康水平呈下降趋势。开展心理健康教育可以有效解决心理问题，为学生心理健康提供保障。心理健康教育不仅对大学生的健康成长和全面发展至关重要，也关系着国家人才培养与国家的未来。党的十八大以来，心理健康教育工作日益得到高度重视，心理健康工作被摆在更加突出的位置，相关政策文件不断出台。2023年4月，教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》，部署了开展心理健康教育的八项重点工作，为进一步开展心理健康教育工作提供了重要指南。

中华优秀传统文化是在中华民族几千年的发展历程中创立的，它“积淀着中华民族最深沉的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，是中华民族生生不息、发展壮大的丰厚滋养。”(中共中央办公厅，国务院办公厅，2017)中华优秀传统文化的内涵非常丰富，包括哲学思想、伦理道德、文化艺术、民间习俗等多个方面。时至今日，中华优秀传统文化仍然具有非常重要的意义和影响。中华优秀传统文化是中华民族的文化根基和精神支柱，是中华民族认同感和凝聚力的精神源泉与心理基础；中华优秀传统文化是世界文化的重要组成部分，为人类文明繁荣发展做出了重要贡献；中华优秀传统文化还具有重要的教育意义，在帮助人们树立正确的价值观和人生观、提升个人道德修养、促进社会和谐等多个方面发挥了重要作用。中华优秀传统文化在几千年的发展中积累了十分丰富的内涵，其中不乏关于心理健康教育的思想。中华优秀传统文化中关于塑造健全自我意识的思想、处理人际关系的思想、抗压应变的思想以及婚恋思想都给予当代大学生以启迪。将中华优秀传统文化与心理健康教育相结合，一方面为心理健康教育提供了文化根基，对推进大学生心理健康教育具有积极意义，另一方面也赋予了中华优秀传统文化生命力，使其在与时代特点相结合中发挥其心理育人价值，两者相互促进，相辅相成。具体来说，可以通过将中华优秀传统文化融入课堂教学、构建渗透中华优秀传统文化的校园环境、在实践活动中感悟践行优秀传统文化精神等路径实现两者的结合。

## 2. 大学生常见心理健康问题

### 2.1. 自我认知失调

自我认知是对自己的洞察和理解，包括自我感觉、自我观察、自我印象、自我分析和自我评价等。

自我认知是影响个体心理健康的重要因素，客观地认识自我，实事求是地评价自己，是调节自我和人格完善的重要前提，也是心理健康的重要表现。大学生的自我认知正处在发展、稳定、完善的关键时期，但由于大部分大学生社会经验缺乏，人生阅历较浅，在生活和学习上不免遭遇挫折，当现实自我与理想自我差距较大时，有些大学生容易产生自卑心理，轻易否定自己，甚至认为自己一无是处，严重地阻碍大学生的发展与进步。

## 2.2. 人际交往困扰

对大学生的相关研究表明，大学生的心理健康，社会适应性和创新性三者高度相关(樊富珉, 付吉元, 2001)。良好的人际关系是学生成长与社会化过程中的重要组成部分，和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件，也是获得心理健康的重要途径。步入大学以后，大学生的社交范围变广，社交需求变大，而许多大学生缺乏人际交往经验，缺乏沟通技巧，不善表达自己，导致人际关系紧张，甚至与舍友、同学产生矛盾，难以建立和谐融洽的人际关系，由此引发孤单、苦闷、焦虑、抑郁等情绪。因此，人际交往是影响大学生心理健康的重要因素之一。

## 2.3. 学业压力问题

由于学业压力导致的心理健康问题在大学中普遍存在，虽然步入大学以后，学生的考试压力相较于高中阶段有所降低，但大学生依然面临较重的学业任务和课业负担，在完成培养计划的同时，大学生也需要考取各种证书，以及为继续升学或找工作做准备，除此之外，大学生对前途的担忧、激烈的竞争以及家庭的期望等都是使大学生产生压力的重要因素。持续的压力可能会引起情绪波动、注意力不集中、失眠等问题，甚至导致抑郁和身体不适，危害身心健康。

## 2.4. 恋爱心理问题

现代大学生恋爱较为普遍，但由于大学生的心智处在尚未完全成熟阶段，如若不能正确看待恋爱问题、树立正确的恋爱观也会产生各种心理问题。如有些同学不能正确处理恋爱与学业、恋爱与自身发展的问题，将太多精力放在恋爱中而荒废学业，影响未来发展；有的同学恋爱动机不纯，对异性的渴望与好奇、跟风从众心理以及摆脱孤独寂寞等成为部分大学生恋爱的出发点；有些同学在感情中冲动用事，遇到问题不能冷静、理智对待，好走极端，最终做出伤害自己或者他人的行为；还有些同学在恋爱关系中有过不好情感经历，导致出现恋爱恐惧、焦虑，甚至出现畸形心理。大学生心理健康与恋爱关系密不可分，关注大学生的恋爱问题，引导学生树立健康、积极的恋爱观成为大学生心理健康教育的一项重要内容。

# 3. 中华优秀传统文化中蕴含的心理健康教育资源

## 3.1. 中华优秀传统文化中关于塑造健全自我意识的思想

关于对自我的认识，中华优秀传统文化中有非常重要的思想。中华优秀传统文化中，“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强”“君子不器”“见贤思齐，见不贤而内自省”“行有不得，反求诸己”“存养省察内心”等相关表述，为大学生如何正确认识、面对自我提供了借鉴，大学生可以通过传统文化思想中的接纳自己、反躬自省等思想，学习正确地认识自己、积极地接纳自己，并进而完善自己、塑造健全的自我意识，培养自尊、自信、自立、自强的心态，实现自我心理健康。

## 3.2. 中华优秀传统文化中关于建立良好人际关系的思想

良好的人际关系可以满足大学生社会认同与情感归属的需要。中华优秀传统文化强调人际关系的重

要性，有着丰富的关于人际交往的思想。无论是《易经》中“上下交泰”“独学而无友则孤陋而寡闻”，还是《论语》中“有朋自远方来不亦乐乎”“己所不欲，勿施于人”，抑或《孟子》中“天时不如地利，地利不如人和”“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之”，都体现了传统文化中“仁”“和”“宽厚”“忠恕”的人际交往准则。大学生可通过吸取中华传统文化中关于人际交往的思想精华，学会正确面对并化解人际冲突，建立和谐的人际关系。

### 3.3. 中华优秀传统文化中关于抗压应变的思想

在现代激烈的竞争环境下，大学生在学习和生活的过程中不可避免地会遇到挫折困苦，也难以避免产生压力，若不能正确面对挫折、心理压力过大，不能自我排解，就容易出现心理问题。中华民族自古就有不畏艰难、自强不息的精神品质。“玉不琢，不成器；人不学，不知道。”“故天将降大任于是人也，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，曾益其所不能。”“艰难困苦，玉汝于成”“天行健，君子以自强不息”等不怕困难、乐观面对挫折的思想给今天的大学生以启迪，人生路上少不了艰难险阻，大学生要不断提高面对挫折时的心理承受能力，保持乐观豁达、积极向上的心态，将挫折与困难当作磨练意志、提升能力的机会，在磨炼中成长成才。

### 3.4. 中华优秀传统文化中的婚恋思想

中华优秀传统文化中蕴含的婚恋美德是培养大学生正确爱情观的重要思想来源。“夫妻相敬如宾”“生死契阔，与子成说。执子之手，与子偕老”等佳句体现了自古以来人们所追求的理想爱情状态。在西方各种价值观不断渗透，恋爱观呈现多元化的今天，大学生更应树立正确的恋爱观。中华传统婚恋观中忠贞专一，两情相悦、志同道合、家庭和睦等观念至今仍是我们应该遵守的婚恋美德。爱情是一种高尚的情感，而不是借以寻求刺激，排解寂寞的一种消遣。大学生应端正恋爱动机，对待感情要有责任心，同时正确认识和平衡好恋爱、学业、生活之间的关系，正确看待感情中的挫折，增强情感中的抗挫折能力。

## 4. 中华优秀传统文化融入高校心理健康教育的价值

### 4.1. 中华优秀传统文化为高校心理健康教育提供文化根基

文化对人的心理有重要影响，不同的文化背景，往往会产生不同的心理特征。现代意义上的心理健康教育始于西方心理卫生运动，现代心理学有着浓厚的西方文化背景，不完全适应中国文化背景下的中国人(刘永, 2015)。中华优秀传统文化在塑造和影响中华民族心理结构和心理特点方面发挥了无可替代的作用。在借鉴学习西方心理学理论与方法的同时注重深挖我国优秀传统文化中的心理元素，将中华优秀传统文化所蕴含的宝贵财富融入心理健康教育课程更契合我国心理健康教育的实际需要，是我国心理健康教育本土化发展的内在要求。同时，随着改革开放的不断推进，社会上多元化的文化对大学生的思想形成了巨大的冲击，若传统文化不能提供坚实的信仰支撑则可能会造成大学生在多元文化背景中心理的无措与迷茫，中华优秀传统文化能够给予当代大学生持久深沉的力量，在多元文化交锋中预防抵御文化迷失。因此，要在我国高校进行有效的心理健康教育，必须将心理健康教育建立在中华优秀传统文化的根基之上。

### 4.2. 心理健康教育为中华优秀传统文化创造转化提供有效路径

国家之魂，文以化之，文铸之。“文化是一个国家、一个民族的灵魂。”党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视传统文化，在《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》中论

及“把中华优秀传统文化全方位融入思想道德教育、文化知识教育、艺术体育教育、社会实践教育各环节，贯穿于启蒙教育、基础教育、职业教育、高等教育、继续教育各领域。”(中共中央办公厅，国务院办公厅，2017)中华优秀传统文化融入心理健康教育正是对该论述的践行，也是主动传承与自觉践行中华优秀传统文化的重要表现形式。将中华优秀传统文化融入心理健康教育，是大学生心理健康教育在实际工作中主动传承与自觉践行中华优秀传统文化精华的有机形式，能够激发中华优秀传统文化的时代生命力，更是文化自信的彰显，是大学生树立文化自信和自觉的有效途径。

## 5. 中华优秀传统文化融入高校心理健康教育的实践路径

### 5.1. 将中华优秀传统文化融入课堂教学

中华优秀传统文化为大学生心理健康教育提供了丰富的教育资源，将中华优秀传统文化融入课堂教学是发挥其心理育人价值最直接和最有效的方式之一。首先，高校要重视优秀传统文化在心理健康教育中的重要作用，教师要开展专门的以传统文化为主题的心理健康教育教研活动，深入挖掘传统文化中蕴含的心理资源，在取其精华、取其糟粕的基础上，紧密结合时代特点和学生心理实际，打造渗透中华优秀传统文化内容的心理健康教育精品课程。同时，注重增设传统文化相关课程，如开设“八段锦”“五禽戏”“太极拳”等传统健身功法选修课，帮助学生在强身健体的同时，放松身心、缓解压力、颐养性情、提高心理健康水平；再如开设戏曲、民歌、器乐等传统音乐鉴赏课程，既能使学生感受到中国传统音乐的魅力、提高审美水平，还能发挥音乐独特的心理治疗功效，起到调节情绪、缓解压力、疗育心灵、提升认知的作用。其次，在心理健康教育过程中，可以通过阅读和赏析经典文献、学习典故、组织传统文化研讨与展示等活动，将中华优秀传统文化融入心理健康教育日常教学，引导学生领悟其思想精华与精神内涵，学习其中关于修身养性、自我调适、为人处世、抗压应变等思想，借助优秀传统文化培养豁达开朗的心态，学会正确面对和处理学习和生活中遇到的困难与挫折，掌握更多调节个人心理状态的方法。最后，加强中华优秀传统文化融入心理健康教育的效果考量，建立科学、全面的心理健康教育效果评价机制。对教学效果进行反馈和评估，不仅能检验教学成效，更能够根据评估情况适时调整教学内容与策略，总结经验、反思不足、把握教学规律，优化中华优秀传统文化融入心理健康教育的对策，不断提升教学质量与效果。

### 5.2. 构建渗透中华优秀传统文化的校园环境

良好的文化环境对大学生有着潜移默化的积极影响。让优秀传统文化进校园，不仅要加强课程建设，还要注重营造良好的校园文化环境。首先，在校园环境建设上，适当融入传统文化元素，将优秀传统文化元素融入景观设计与建筑装饰中，通过增设文化长廊、打造校园文化墙、丰富文化景观、添设优秀经典阅览室等方式营造浓郁的文化氛围，使大学生能够随时随地受到优秀传统文化的熏陶，在传统文化的浸润中形成良好的心理品质。其次，应加强校园精神环境建设。丰富多彩的校园文化活动是建设校园精神环境的主要途径，如通过举办书法比赛，鼓励学生练习书法，感受汉字魅力，在书法练习中降浮去躁、调节心态、凝神聚气；举办文艺汇演、戏曲欣赏等活动，使学生在接受艺术熏陶、品鉴经典诗词歌赋中丰富精神生活、充实精神世界，发挥传统文化陶冶情操、修身养性的作用。再次，加强网络文化环境建设。当代大学生每天都要接触各种各样的网络信息，微信、微博、抖音等新媒体对大学生的心理情绪与思维方式等都有较大的影响。利用新媒体，可以创新中华优秀传统文化的传播方式，如利用学校官方微信公众号、微博号等开设中华优秀传统文化专栏，借助这些平台，推送中华优秀传统文化精华，并通过图文、视频等富有趣味性的内容激发学生阅览与学习的兴趣，营造线上线下渗透中华优秀传统文化的良好心理环境，帮助学生形成积极健康的心理品质。

### 5.3. 在实践活动中感悟践行优秀传统文化精神

大学生心理健康教育离不开实践活动，实践活动是大学生心理健康教育的重要途径，积极心理认知只有在亲身体验与总结反思中才能真正转化为积极心理品质(高芳芳, 2021)。开展以传统文化为主题的社会实践活动，使学生在实践活动中内化中华优秀传统文化的精神内涵，在学以致用中体悟心理健康思想，提升心理健康水平，实现知行合一，以知促行。如带领学生参观红色革命场馆、烈士纪念馆等地，学习英雄事迹，感受先烈不怕牺牲、艰苦奋斗的精神品质，激励学生积极向上、拼搏进取；组织学生参加志愿者活动、助学助教、义工服务等社会实践活动，引导学生走出校园“舒适区”，走向社会锻炼自我，不仅能够使学生在实干中磨练意志、增强信念，还能够锻炼大学生的人际交往与沟通能力，获得情感支持和心理满足，促进心理健康，实现全面发展。

## 6. 结语

中华优秀传统文化是中华民族宝贵的精神财富，其中蕴含的关于心理调适、为人处世、抗压应变以及婚恋美德等思想为今天的心理健康教育提供了丰富的教育资源。充分挖掘中华优秀传统文化中的心理健康教育因素，并将其融入心理健康教育中，既能为我国高校心理健康教育提供文化根基，又能够使中华优秀传统文化焕发出新的时代生机与活力。将中华优秀传统文化融入心理健康教育能够发挥中华优秀传统文化的精神支撑与滋养作用，增强大学生的精神力量，坚定信念信心，从而帮助大学生提升心理素质、形成良好的心理品质、培养学生健全人格，提高心理健康水平。

## 参考文献

- 樊富珉, 付吉元(2001). 大学生自我概念与心理健康的相关研究. *中国心理卫生杂志*, 15(2), 76-77.
- 高芳芳(2021). 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育探究. *中国民族博览*, (16), 129-131.
- 刘永(2015). 中国传统文化四维结构视域中大学生心理健康教育体系构建(上). *改革与开放*, (11), 91-94.
- 中共中央办公厅, 国务院办公厅(2017-01-26). 关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见. *人民日报*, (006).