

中华优秀传统文化融入高校心理育人研究

王 玉, 宋佳丽

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年9月6日; 录用日期: 2024年10月9日; 发布日期: 2024年10月23日

摘 要

随着时代的变迁, 大学生心理问题越发突出。本文罗列了现如今大学生常见的心理问题, 探讨中华优秀传统文化蕴含的心理育人价值, 提出了中华优秀传统文化融入高校心理育人的实践路径, 将中华优秀传统文化融入高校心理育人中具有重要意义, 不仅是对传统文化传承与发展的创新实践, 更是培育大学生积极的心理品质, 提升大学生心理素质、促进其全面发展的重要举措。

关键词

中华优秀传统文化, 高校, 心理育人

Research on the Integration of Excellent Traditional Chinese Culture into Psychological Education in Universities

Yu Wang, Jiali Song

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Sep. 6th, 2024; accepted: Oct. 9th, 2024; published: Oct. 23rd, 2024

Abstract

With the changes of the times, psychological problems among college students have become increasingly prominent. This article lists common psychological problems among college students today, explores the psychological education value contained in excellent traditional Chinese culture, and proposes a practical path for integrating excellent traditional Chinese culture into psychological education in universities. Integrating excellent traditional Chinese culture into psychological education in universities is of great significance. It is not only an innovative practice for the inheritance and development of traditional culture, but also an important measure to cultivate positive

psychological qualities of college students, improve their psychological quality, and promote their comprehensive development.

Keywords

Excellent Traditional Chinese Culture, Universities, Psychological Education

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

党的二十大报告鲜明强调, 心理健康与精神卫生领域的关注至关重要。近年来, 大学生心理健康状况已成为社会各界广泛关注的焦点。在此背景下, 全国各大高校显著提升了对大学生心理健康教育的重视程度, 不仅加强了心理健康教育师资队伍的建设, 还大力改善了心理咨询中心的软硬件设施, 力求为学生提供更加全面和专业的支持。尽管如此, 大学生群体中的心理健康问题依然呈现出上升的趋势, 具体表现为厌学情绪蔓延、焦虑与抑郁症状频发等。中华优秀传统文化是中华民族悠久历史和深厚智慧的体现, 其中蕴藏着宝贵的心理教育理念。心理教育的最终目标是实现心理育人的效果, 通过文化的熏陶与影响, 将中华优秀传统文化融入高校的心理育人工作, 这不仅具有深远的价值, 还对大学生的心理建设发挥了关键作用, 同时促进优秀传统文化在现代社会中的传承和创新。

2. 大学生常见心理问题

2.1. 学业压力

大学生群体普遍背负着沉重的学业压力, 这一压力源自多维度的复杂因素。首先, 高难度课程构成了知识层面的严峻挑战, 要求学生具备高度的学习能力和专注度。其次, 应试教育体系下的激烈竞争环境, 使得学生们在追求高分与排名中不断内卷, 加剧了彼此间的紧张关系。再者, 面对未来就业市场的不确定性, 大学生们往往对未来充满忧虑, 担心自己的学业成果无法转化为职场竞争力。在这种背景下, 部分大学生出现了学习动机过强的现象, 他们过分追求学业上的完美, 将第一名视为唯一目标, 一旦未能达成便陷入自我否定的情绪漩涡(李芳容, 李娇娇, 2023)。这种极端的学习态度不仅未能有效提升学习效果, 反而加重了学生的心理负担, 成为诱发焦虑、抑郁等情绪问题的温床。长此以往, 学生可能陷入自我怀疑的泥潭, 对心理健康造成深远影响。这种学业压力并非孤立存在, 而是深受家庭、学校乃至整个社会期望与价值观的影响。家庭和学校往往寄予厚望, 希望学生能够出类拔萃; 而社会则普遍推崇成功与成就的标准, 无形中为学生们设定了高不可攀的目标。在这样的社会氛围下, 大学生们在追求学业卓越的道路上, 往往忽视了自己心理健康的重要性, 忽略了适时调整心态、寻求心理支持的需求。

2.2. 社交焦虑

随着社交媒体的全面普及和虚拟社交网络的深入渗透, 尽管极大地拓宽了人际交流的边界, 却也悄然间催生了社交焦虑这一新兴的心理困扰, 尤其是在大学生群体中表现得尤为突出。部分大学生在社交互动中体验到明显的恐惧情绪, 反映出互联网时代社交方式的双刃剑特性。在这个时代, 尽管沟通渠道多样且便捷, 却也有一小部分人群选择回避现实社交, 沉浸于网络的虚拟怀抱中。他们频繁地在社交媒体上构建并维护一个高度理想化、近乎无瑕的个人形象, 在社交媒体上发布动态或分享照片之际, 众多

大学生倾向于仔细斟酌文字表达与精心挑选照片,力求展现出自己最为完美的一面(胡馨月,何化利,2024)。这种在同龄人之间无形中形成的比较与竞争氛围,无形中加重了他们的社交心理负担,加剧了焦虑情绪。更为复杂的是,对虚拟社交网络的过度依赖,还可能悄然孕育出孤独感,因为真实生活中的人际交往因此被边缘化,显得愈发疏离和难以驾驭,这对大学生的心理健康构成了不容忽视的影响,进一步挑战着他们的情绪稳定性和社交技能发展。

2.3. 信息过载

随着信息时代的到来,信息呈现爆炸式增长态势,使得大学生群体不得不面对前所未有的信息洪流。他们需要筛选、处理来自课业的繁重资料、社交媒体的海量内容、时事新闻以及多样化的娱乐信息,这种持续的信息接收与处理过程极易引发心理疲劳与焦虑情绪,由于大学生在信息筛选与甄别能力上的不足,他们时常难以准确辨识信息的真实性与价值所在,进而可能引发认知上的偏差以及价值观层面的混乱(孙媛媛,2024)。此外,过度依赖并长时间使用电子设备,不仅干扰了大学生正常的睡眠节律,还对他们的注意力集中能力构成了潜在的威胁。这种生活习惯的变迁,不仅直接作用于个体的精神状态,更可能在长远上对其心理健康造成深远且复杂的负面影响。

3. 目前高校心理育人现状分析

一是高校心理健康教育的被重视程度逐渐提升。我国传统高等教育体系中,学校与教师群体在促进学生心理健康、实施心理辅导方面的关注相对薄弱。然而步入21世纪,随着教育部一系列指导性文件的出台,如《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,这一领域迎来了显著转变。众多高校积极响应,不仅提升了对心理健康教育重要性的认识,还加大了资源投入,致力于优化和扩充心理健康教育的软硬件设施,高校开展心理健康教育的基础越来越好(陈正权,史成君,2024)。二是面临新媒体的挑战。面对多元化的新媒体表现形式,如微博热搜和短视频推荐,高校新媒体在心理育人内容方面吸引大学生的效果相对较弱。当前内容主要集中于发布校园新闻和学术动态,形式较为单一(李贝婷,2024),导致点击量和评论区的互动效果不尽人意。三是心理育人过程还存在盲区。从心理育人课程设置来看,目前各高校心理健康相关课程多被集中安排在大一学年,而高年级学生则鲜少有机会接触到此类教育,这明显忽视了心理教育的连续性和长期性价值,课程设置亟待优化(沈琮超,2024)。此外,众多高校面临的一个显著挑战是学生人数多与心理育人资源有限之间的矛盾。在当前的实践中,高校往往侧重于对学院上报的心理危机学生进行基本的记录与初步询问,却未能建立起对这些学生长期且及时的关注机制。这种调研方式更多地停留于形式层面,而缺乏实质性的行动跟进,导致心理育人的效果大打折扣。

4. 中华优秀传统文化融入高校心理育人的社会重要性

中华优秀传统文化,历经五千余载的深厚积淀,展现出其源远流长的辉煌历程与灿烂成就。它不仅是中华民族的精神命脉,是五千多年文明发展的智慧结晶和历史积淀,沉淀着中华民族的精神追求,还是中华民族的独特优势,是中华民族的根与魂(亚克甫江·麦麦提吐尔迪,2024),将其融入高校心理育人具有重要的社会意义。

4.1. 有利于大学生形成正确价值观

在当前经济波动与生活不确定性加剧的背景下,许多大学生的心态悄然生变,从以往的情绪平稳转变为负面情绪的悄然蔓延,从曾经的远大志向滑落到眼前的苟且度日,这无疑侵蚀了他们的斗志与青春活力。中华优秀传统文化智慧对优化当代大学生心理,提升抗挫折能力,树立健康价值观念有着关键作用(周红肖,杜丽,2024)。例如,“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”，这一古训激励当代青年在面对挑战时，应秉持不畏艰难、勇于担当的精神，将困苦视为成长的磨砺，培养坚韧不拔的意志。“君子食无求饱，居无求安”，则是对追求安逸、缺乏进取心的当代大学生的警醒，提醒他们应以更高的标准要求自己，勇于直面挑战，甘于在奋斗中磨砺自我。将中华优秀传统文化融入高校心理育人，不仅能够引导他们树立正确的世界观、人生观和价值观，还能激发他们乐观向上的生活态度，使他们在面对现实问题时能够积极应对，从而增强实现个人理想与社会价值的能力与信心。

4.2. 有利于大学生调控内在情绪

庄子曾说“人之生也，与忧惧生”，此言深刻揭示了人在面对困境时应持有的泰然与镇定之智。以奖学金竞争为例，能正面应对挫折、有效管理情绪的学生，会选择理性分析失利原因，并积极寻求新的获奖机遇，展现了一种成熟与进取的态度。反之，若情绪管理不当，学生可能陷入消极情绪，采取与教师争执、失态于师长、甚至嫉妒获奖同学的行为，这样的反应不仅体现了情绪的失控，更失去了应有的风度与未来可能的机会。将中华优秀传统文化中倡导的情绪调和与自我修养的理念融入当代高校心理健康育人工作，旨在培养学生控制情绪波动的能力，避免无谓的争执与自我冲突，做到“从心所欲而不逾矩”，即在表达自我时亦不失分寸与礼貌，使大学生成为情绪的主人，不以一时之得失动怒失态，而是培养乐观向上的心态，以积极的行动影响他人，成为能够传递正能量的社会成员。这样的教育理念，旨在引导学生以更加和谐、包容的心态面对生活挑战，共同营造一个更加健康、和谐的校园环境与社会氛围。

4.3. 有利于心理育人的创新与发展

将中华优秀传统文化深度融入高校心理育人工作，是驱动心理教育创新与发展的关键力量。一方面，传统文化作为中华民族悠久历史的瑰宝，其深厚的哲学底蕴与丰富的实用策略，为现代心理教育提供了取之不尽、用之不竭的智慧源泉，能够为心理教育开辟新颖的视角与路径，为教育工作者提供宝贵的灵感与工具，促进心理育人工作的多元化与精细化。另一方面，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)，通过跨学科的探索与合作，心理教育与传统文化研究得以紧密交织，共同促进双方领域的深化理解与创新，从而孕育出独具中国特色的心理教育模式。这一过程不仅显著增强了心理育人的实效性，使教育成果更加贴近学生需求与社会期望，还极大地推动了心理教育学科的边界拓展与理论体系的完善，为学科的长远发展奠定了坚实基础。

5. 中华优秀传统文化蕴含的心理育人价值

5.1. 积极学习的思想

中华优秀传统文化中，对于学习的态度与理念有着深刻的阐述，这些智慧对于当代大学生同样具有深远的指导意义。以《论语·学而》中的“学而时习之，不亦说乎”为例，它强调了学习并时常复习的乐趣，启示我们应将学习视为一种愉悦的探索过程。因此，大学生应当调整自己的学习态度，将所学知识内化为终身受用的本领，享受学习带来的成就与快乐。在探讨学习态度时，孔子在《论语·为政》中说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”，不仅展现了他个人成长的不同阶段，更深刻地传达了终身学习的理念。这一思想鼓励大学生树立持续学习的观念，将学习视为贯穿一生的旅程，通过不断的学习与实践，提升自己的综合素质与能力，形成自我完善与成长的习惯。此外，中国传统文化尤为重视谦虚在学习中的作用，认为谦虚是获取知识、提升自我的基石，《论语》中“三人行，必有我师焉”的论述，就是这一思想的生动体现。它告诉我们，无论对方身份地位如何，每个人都有其独特的优点和值得学习之处。大学生应当秉持谦虚谨慎的态度，虚心

向他人求教, 从周围的环境中汲取养分, 不断丰富自己的知识体系和人生经验。

5.2. 人际关系的思想

中华优秀传统文化蕴含着深厚的人际交往智慧, 这些智慧对于指导个人如何在社会交往中建立和谐、稳固的人际关系具有不可估量的价值。尊重是人际关系的基石, 在中国传统文化中被高度推崇, 正如古语所云: “爱人者, 人恒爱之; 敬人者, 人恒敬之”, 这深刻揭示了相互尊重对于促进人际和谐的重要性。在中华文化的伦理体系中, “信” 作为五常之一, 占据核心地位, 它要求人们言行一致, 诚实守信。孔子所言 “人而无信, 不知其可也”, 直指诚信对于个人品格及人际关系构建的根本性意义。通过践行诚信, 人们能够逐步构建起彼此间的信任桥梁, 进而深化相互之间的理解和联结。《论语·颜渊》中的 “克己复礼为仁, 一日克己复礼, 天下归仁焉”, 则揭示了礼仪在人际交往中的调和作用。它倡导人们在社交场合中自我约束, 以礼相待, 这不仅有助于减少冲突与摩擦, 更能营造出一种温馨和谐的氛围, 使人际关系更加融洽。此外, “己所不欲, 勿施于人” 这一为人处世的哲学和人际交往的法则, 体现了中华文化中深刻的换位思考精神。它鼓励人们在处理人际关系时, 设身处地为他人着想, 避免以自我为中心的行为, 从而增进相互间的理解和包容, 为构建和谐的人际关系奠定坚实的基础。人与人之间关系的好与坏直接决定人的心境、状态和成长速度, 关系日常生活的方方面面, 甚至会影响心理健康状况。现在的大学生养成了他们以自我为中心的性格, 有时会存在不尊重他人的想法和建议, 导致同学关系、宿舍关系紧张(张澜, 吴卓燕, 2021), 有时候会导致心情压抑、抑郁甚至厌学, 产生心理疾病的情况, 不断影响着大学生的心理健康。对于当代大学生而言, 借鉴并实践中华优秀传统文化中关于人际关系的智慧, 不仅能够开阔他们的心胸, 提升他们的社交能力, 更能够帮助他们建立起健康、和谐的人际关系网络。

5.3. 心理调适的思想

中华优秀传统文化中蕴含着丰富的心理调适智慧, 为大学生们提供了宝贵的启示。其中, “人不知而不愠, 不亦君子乎” 这一古训, 以通俗易懂的方式告诫我们, 面对他人的误解或伤害时, 应保持一颗平和之心, 这不仅是君子的风范, 也是我们在复杂人际关系中自我调适的良方。范仲淹在《岳阳楼记》中所言的 “不以物喜, 不以己悲”, 则进一步强调了情绪管理的重要性。它提醒我们, 无论外界环境如何变化, 个人的情绪都应保持相对稳定, 不轻易为外界事物所动, 这要求我们将注意力从外在的纷扰中抽离, 转而专注于内心的修养与成长, 从而在内心深处培养自身的宁静与力量。对于大学生而言, 面对学习、生活以及未来职业生涯中的各种挑战, 保持积极的心态至关重要, 学会及时调整自己的心态, 以乐观、坚韧的态度去迎接每一个挑战。另外, 道家思想中的顺应自然、无为而治, 则为大学生心理调适提供了另一种视角。它告诉我们, 要学会接受自己和他人的不完美, 不必过分追求完美主义所带来的压力与束缚, 通过放下对完美的执着可以减轻自我负担, 让内心回归平静与自由。此外, 儒家文化中的内省方法也是心理调适的宝贵资源。曾子的 “吾日三省吾身” 以及孔子的 “见贤思齐, 见不贤内自省”, 都是强调通过自我反思来审视自己的思想与行为, 及时发现并纠正不足之处。这种内省的过程不仅有助于大学生更好地认识自己, 还能在无形中提升其心理素质, 使他们在面对困难与挑战时更加从容不迫。

6. 中华优秀传统文化融入高校心理育人的实践路径

6.1. 讲解中华优秀传统文化的心理智慧

为了促进大学生心理健康, 有效预防心理疾病, 将中华优秀传统文化融入课堂教学是一种切实可行的策略。高校教师可设计专门的中华优秀传统文化教学模块, 利用连续的教学时段, 深入剖析经典文献, 向大学生传授中华文化的深厚智慧与哲理, 引导他们深入理解中华民族精神的精髓与丰富内涵。通过历

史长河中的人物与故事, 激发学生的共鸣, 帮助他们从中汲取力量, 构建坚韧不拔的心理防线, 拥有更加健康、积极的心态。此外, 可以邀请在中华优秀传统文化方面有资深造诣的专家来校开展专题讲座, 将传统文化的经典智慧与当前社会的热点议题相结合, 通过专家的深入剖析与独到见解, 引导大学生以中华文化的视角审视现实问题, 从而领悟其中的深刻内涵与积极价值。至关重要的是, 高校需通过革新课程教学方法, 来有效推动中华优秀传统文化在教学中的深度融合。例如, 教师可巧妙地在课前引入富含传统文化元素的小故事、视频片段或组织角色扮演活动, 以此作为引子, 逐步将传统文化的心理智慧与心理健康教育课程的内容相衔接。这样做不仅丰富了课程的趣味性和互动性, 还极大地激发了大学生对学习的热情与兴趣, 使学生们积极参与, 讨论与分享, 更深入地领悟传统文化的精髓, 深化了对中华优秀传统文化的理解和认同, 有效提升了心理育人的质量与效果。

6.2. 构建中华优秀传统文化的心理环境

新时代, 高校应通过校园文化建设展示办学理念、价值追求和时代召唤, 加强对校园文化的重视, 以文化滋养和教育学生, 从而实现立德树人的根本任务, 使大学生能够深刻体会校园文化的魅力。具体来说, 高校可以在校园内设置文化长廊和宣传栏, 展示传统文化元素, 定期推广中华优秀传统文化, 包括修身养性和完善人格等方面。同时, 通过校园公众号、微博等渠道宣传中华优秀传统文化。同样地, 校园建筑设计也应融入中华优秀传统文化的精髓。例如, 食堂可以利用电视播放中华传统文化内容; 图书馆则可设立中华优秀传统文化专题阅览室, 摆放相关经典著作, 供学生参考学习。这些措施有助于大学生在潜移默化中获得丰富的精神滋养, 促进个人成长。此外, 高校可设立传统文化学习月, 期间举办如经典诵读、文化讲座等系列活动, 让学生以更直观的方式亲近并学习中华优秀传统文化的精髓, 同时赋予这些传统以新时代的诠释, 使大学生深刻领悟中华文化的深邃。在每年5月25日心理健康节的活动, 巧妙融入中华优秀传统文化的生死哲学、人际交往智慧等宝贵内容, 旨在引导大学生树立珍爱生命、自我关怀与人际和谐的理念。通过这些丰富多彩的文化建设举措, 共同营造了一个书香四溢、智慧充盈的校园心理环境, 这种环境不仅丰富了大学生的精神世界, 还潜移默化地促进了他们的品德修养与心理健康发展, 培养积极向上的生活态度。

6.3. 开展中华优秀传统文化的心理活动

大学生生活丰富多彩, 学习与活动并行不悖。因此, 高校应积极创造更多机会, 让大学生深入了解并体验中华优秀传统文化的魅力, 以促进其心理健康状态的优化。具体而言, 可以充分利用校园广播这一平台, 每周安排一至两次“中华优秀传统文化赏析”节目, 将传统智慧与现代生活紧密相连, 实现旧理新说。例如, 在分享成功法则时, 则可借用古语“凡事预则立, 不预则废”, 强调规划与准备的重要性, 鼓励大学生在追求梦想的道路上脚踏实地, 勇往直前。通过这样的方式, 能让大学生汲取传统文化的智慧, 为未来的成长与发展奠定坚实的基础。此外, 鉴于校园心理剧在学生中的广泛受欢迎程度, 可以巧妙地将中华优秀传统文化元素融入剧情之中。比如, 在编排“战胜挫折”为主题的心理剧时, 适时地穿插“锲而舍之, 朽木不折; 锲而不舍, 金石可镂”及“知其不可为而为之”等经典名句, 不仅能够深化剧情的意蕴, 还能在关键时刻给予观众以启迪与鼓舞, 实现寓教于乐的效果。再者, 通过策划一系列线上活动, 如知识竞赛、经典文献诵读等, 为大学生搭建了一个便捷高效的平台, 使他们能够更深入地探索和学习中华优秀传统文化中蕴含的关于学习、人生理想等核心价值观念, 旨在利用传统文化的深厚底蕴, 对大学生进行积极的价值导向与引领, 帮助他们构建积极向上的三观体系。这些活动通过弘扬中华优秀传统文化价值观, 帮助学生建立正确的世界观、人生观和价值观, 增强他们的文化认同感, 其中蕴含的深厚文化底蕴能够为学生提供情感支持, 提升他们的心理韧性与社会适应能力。

7. 结语

随着时代的快速变迁, 大学生的心理状态日益展现出多样性和复杂性的特征。在此背景下, 高校应积极响应国家大力发展优秀传统文化的号召, 将中华优秀传统文化的精髓深度融入心理育人工作中, 以此丰富并拓展心理健康教育的内涵与体系。此举不仅促进了传统文化的创造性转化与创新性发展, 赋予其新的时代生命力, 也有利于大学生能够将这些宝贵的文化财富内化为自身的精神追求, 形成强烈的文化认同感, 有效提升心理素质。

参考文献

- 陈正权, 史成君(2024). 教育数字化背景下高校心理育人体系构建与实践研究. *陕西教育(高教)*, (9), 57-59.
- 胡馨月, 何化利(2024). 大学生心理健康教育课程思政建设的实践策略研究. *吉林教育*, (8), 39-41.
- 李贝婷(2024). 新媒体时代高校心理育人工作面临的挑战与应对策略探究. *秦智*, (7), 49-51.
- 李芳容, 李娇娇(2023). 中华优秀传统文化融入高校心理健康课程的研究. *成才之路*, (33), 33-36.
- 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(下). *改革与开放*, (13), 73-77.
- 沈琮超(2024). 协同育人视域下高校心理育人优化路径探究. *科教导刊*, (17), 144-146.
- 孙媛媛(2024). 高校辅导员开展大学生心理健康教育路径研究. *科技风*, (7), 37-39, 123.
- 亚克甫江·麦提吐尔迪(2024). 中华优秀传统文化的当代价值与传承. *文化产业*, (27), 25-27.
- 张澜, 吴卓燕(2021). 儒家文化视域下大学生心理健康教育对策研究. *石家庄学院学报*, 23(6), 100-103.
- 周红肖, 杜丽(2024). 中华优秀传统文化对高校心理育人工作促进措施探讨. *中国多媒体与网络教学学报(上旬刊)*, (6), 116-119.