

# 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的路径探析

陈建强

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7日; 录用日期: 2024年10月15日; 发布日期: 2024年10月28日

## 摘要

中华优秀传统文化是中华民族智慧的结晶,其中蕴含着深厚的哲学思想和道德规范。在全球化的背景下,将中华传统文化的精髓融入大学生的心理健康教育之中,不仅有助于民族文化的传承,而且能够提升大学生的心理素质,促进其全面成长。因此,本文主要探讨中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的路径。

## 关键词

中华优秀传统文化, 大学生, 心理健康教育

# Exploring the Path of Integrating Excellent Traditional Chinese Culture into Psychological Health Education for College Students

Jianqiang Chen

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Sep. 7<sup>th</sup>, 2024; accepted: Oct. 15<sup>th</sup>, 2024; published: Oct. 28<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Chinese excellent traditional culture is the crystallization of the wisdom of the Chinese nation, which contains profound philosophical ideas and moral norms. In the context of globalization, integrating the essence of traditional Chinese culture into the mental health education of college students

not only helps to inherit national culture, but also enhances their psychological quality and promotes their comprehensive growth. Therefore, this article mainly explores the path of integrating excellent traditional Chinese culture into college students' mental health education.

## Keywords

Excellent Traditional Chinese Culture, College Student, Psychological Health 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

大学生心理健康教育的核心目的在于辅助学生调整个人心理状态，并增强其面对生活及学业挑战的应对能力。将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的目标，旨在借助传统文化的浸润，引导学生确立正确的价值观，并强化其对民族文化的认同。此外，通过科学而系统的心理健康教育，学生将更有效地管理自身情绪，进而促进其全面成长。

## 2. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的现状及其社会重要性

### 2.1. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的现状

大学生正处于校园与社会的交汇地带，其心智与认知能力尚未完全发展成熟，面对充满竞争与压力的社会环境，容易产生心理健康问题。新时代大学生的成长轨迹主要围绕着升学目标，较少涉及学业以外的事务处理及人际关系的管理。研究显示，尽管当代大学生的心理发展逐渐趋向成熟，但其心理状态尚未达到稳定，且普遍缺乏社会与独立生活的经验，尚未形成成熟的社会责任感。在追求学业成就的过程中，大学生往往忽视了心理健康的重要性，从而导致学习压力、沟通障碍、情感困扰和就业压力等多重心理问题。此外，一些大学生存在思想认知上的偏差，表现为集体意识淡薄、诚信意识不足、抗压能力弱等，显现出消极、迷茫、缺乏进取心、敏感和脆弱的心理状态。随着心理紧张因素的累积，大学生群体极易出现焦虑、忧虑、恐慌和抑郁等负面情绪。目前，高校的心理健康教育与研究主要集中在个体及其周边环境相关的心理问题，如心理危机干预、人际关系、学习压力等，而对积极情绪的正面引导和价值干预的关注则相对较少(韦松吟, 农枝玲, 2023)。

### 2.2. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的社会重要性

中华优秀传统文化乃中华民族之瑰宝，它不仅承载着丰富的历史记忆，还蕴含着深邃的哲学思想、道德规范、人文精神。而作为国家未来建设者和接班人的当代大学生，对中华优秀传统文化的认同程度，直接关系到文化的传承与发展。因此，对当代大学生进行中华优秀传统文化心理认同培育具有重大意义。

首先，中华优秀传统文化历经数千年，其中的智慧、价值观念是中华民族的精神支柱。心理认同培育可以引导大学生深入理解、接受这些文化精髓，确保这一宝贵文化遗产得以延续。大学生可以结合时代特征进行创新，使中华优秀传统文化焕发新的活力。

其次，中华优秀传统文化中蕴含着仁、义、礼、智、信等丰富的道德观念，心理认同培育可以帮助大学生树立正确的道德观，提高其道德修养，为社会培养有德行的人才。

再次，对中华优秀传统文化的认同可以增强大学生的民族自豪感，使其更加珍视、热爱自身的文化。

这种自豪感是凝聚民族力量的重要纽带，也是国家文化软实力的重要组成部分。

最后，在全球化的背景下，各国文化交流日益频繁，培育大学生对中华优秀传统文化的心理认同，可以帮助学生在国际交流中更好地传播中华文化，增进国际社会对中国的理解、尊重。除此之外，在信息爆炸的今天，各种价值观充斥着大学生的生活，中华优秀传统文化中的价值观念，如诚信、勤奋、孝顺等，可以引导大学生形成正确的价值观，抵制不良思潮的影响(朱晓茜，2024)。

### 3. 中华优秀传统文化融入心理健康教育的理论资源以及二者联系

#### 3.1. 中华优秀传统文化蕴含着心理教育资源

中华优秀传统文化，经过数千年的历史沉淀与发展，经过无数次的筛选与提炼，汇聚了无数卓越的文化精粹。其内容之丰富、思想之深邃，在全球范围内堪称独一无二，独树一帜。儒、释、道三大文化流派共同构成了中华优秀传统文化的核心架构，成为其精神支柱和思想基础。

中华优秀传统文化强调“中正平和”的理念，旨在寻求内在自我与外在环境之间的均衡，以抵御外界干扰，实现“天、地、人”以及“性、心、身”的和谐统一。儒家思想特别提倡“克己复礼”，即通过自我克制，克服内心的不和谐因素，以达到符合礼仪规范的境界。这种追求和谐与自我克制的核心理念，为人们提供了平和相处的指导原则，有助于大学生缓解压力，培养健康的心理状态。道家思想则强调顺应自然，追求内心的宁静与自由，倡导“无为而治”，让人们在纷繁复杂的社会环境中保持一颗平和的心。佛教则教导人们放下执着，通过修行达到心灵的净化与解脱，实现内心的宁静与自在。这三大文化流派相互交融，相互补充，共同构成了中华传统文化的丰富内涵。

因此，不难看出中华优秀传统文化对于当代大学生心理健康所具有的深远正面影响。其所蕴含的心理教育资源价值巨大，能够帮助大学生在面对各种压力和挑战时，保持内心的平和与坚韧，培养健康的心理状态。通过学习和领悟传统文化的智慧，大学生们可以更好地应对生活中的各种问题，实现自我成长与提升。

#### 3.2. 中华优秀传统文化是大学生健康心理的基石

中华民族，这个历史悠久的民族，其文化传承已绵延五千年。在这漫长的历史长河中，中华民族孕育了丰富多彩、博大精深的文化遗产。这些文化遗产不仅是中华民族的宝贵财富，也是全人类共同的精神财富。它们蕴含着深厚的智慧，教导人们仁爱、诚信、正义，并倡导追求大同社会的理想。这些文化的精髓已深深植根于每个中国人的心灵深处，成为我们民族文化的核心与灵魂，同时也培养了我们的文化自信。

作为新时代的大学生，我们更应坚定地树立文化自信。只有当我们将对本民族的文化充满信心，才能毫无保留地汲取其精华，从中汲取智慧和力量。这种文化自信将成为我们自我鞭策的动力，促使我们在学习和生活中不断进步，实现从内在素质到外在形象的全面提升。只有这样，我们才能散发出自信的光芒，坚定自我，拥有坚不可摧的内心，不为外界的风雨所动摇。

同时，在这个全球化的时代，文化自信更是我们立足世界之林的重要基石。我们要积极传承和弘扬中华民族优秀传统文化，让世界见证中华文化的独特魅力和时代价值。通过学习和实践，我们将更好地理解文化自信的真正内涵，将其转化为推动社会进步的强大动力。只有这样，我们才能在未来的道路上走得更远，为实现中华民族的伟大复兴贡献自己的力量。

#### 3.3. 大学生健康心理促进中华优秀传统文化的发扬

作为国家未来发展的中坚力量，大学生群体肩负着推动国家进步和传承中华优秀传统文化的双重使

命。一个身心健康的大学生群体是社会持续发展和文化繁荣的基石。当大学生深刻理解并坚定地信仰传统文化，体验到其对心灵的净化和精神的强化，他们对传统文化的卓越精神和深厚内涵的认同将转化为实际行动。他们不仅将传统文化的精髓融入个人生活，而且在为国家的繁荣和社会的进步贡献自己的力量时，也会致力于将这些优秀的文化遗产传播开来。信仰并珍视古代文化，必将激发他们为传播这一文化而努力。这些年轻人将通过各种途径，如教育、文化交流和创新实践，将传统文化的智慧和价值传递给更多的人。他们将成为连接过去与未来的桥梁，确保这些宝贵的文化遗产不仅得以保存，而且能够在现代社会中焕发新的活力。通过他们的努力，传统文化将不再是尘封的历史，而是活生生的现实，影响着每一个人的生活和思想(吴星，林拓，甘立祥，2020)。

#### 4. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的现实意义

在当前全球范围内，正经历着前所未有的重大变革，这些变革对国家的发展和人类文明的进步产生了深远的影响，同时也对个人的成长和进步产生了深刻的影响。在这样一个快速变化的时代背景下，大学生的心理状态也在经历着转变。学习压力、沟通障碍、情感困扰以及就业压力等诸多问题，正困扰着那些不擅长自我调节的大学生群体。因此，大学生的心理健康问题已经成为我国教育领域亟需关注的核心议题。在这一背景下，深入挖掘中华优秀传统文化中蕴含的积极心理教育资源，并将其有效地融入到大学生心理健康教育之中，显得尤为关键和迫切。

##### 4.1. 中华优秀传统文化激发大学生的民族文化认同感

中华优秀传统文化作为精神纽带，紧密地联结着学生个体与国家民族。这一文化对大学生塑造正确的价值观念发挥着积极作用，能够增强他们对民族文化的认同感和归属感。中华优秀传统文化强调个人道德修养的重要性，主张个人应先修身正己，进而实现齐家治国平天下的宏伟目标；它重视道德教化，倡导将个人的道德修养、理想价值与国家命运、社会发展紧密结合。将中华优秀传统文化与大学生心理健康教育相融合，将传统文化中的道德观念、人生哲学、价值取向、奋斗精神、处世态度等元素渗透至大学生心理健康教育的各个阶段，有助于学生的全面发展。应当充分利用文化与道德的力量来教育、引导和感化学生，这不仅有助于培养学生的优良道德品质和健康人格，还能够调节他们的情绪心理，丰富他们的生命体验，从而促进学生的全面发展，实现学校教育立德树人、以文化人的根本目标(余成武，2018)。

##### 4.2. 中华优秀传统文化丰富大学生心理健康教育的内容

积极推进大学生心理健康教育是实施思想政治教育、提升学生综合素质关键环节(倪娜等，2021)。首先，中华优秀传统文化能够丰富心理健康教育的内容与形式。例如，在讲授“人格自我调适与健全人格培养”时，可采用经典诵读活动，组织学生分组诵读《孔子三戒》和《礼记·大学之道》，并鼓励他们结合个人经历分享阅读体会和启示，从而在活动中汲取有益于身心健康的营养。此外，通过趣味竞赛、主题辩论和角色扮演等教学手段，将中华优秀传统文化融入心理健康教育，使学生在体验式和浸润式学习中提升思想品质、调节心理状态、改善人际关系、塑造理想人格、端正价值观念，从而增强心理健康教育的成效。其次，中华优秀传统文化能够提升心理健康教育的体验感。通过将传统文化融入教学，引导学生以小组形式分享和讨论活动内容，学生能够通过亲身实践理解所学知识，并将其应用于日常学习和生活中，解决成长过程中的心理问题，促进心理健康的发展。

##### 4.3. 中华优秀传统文化为大学生心理健康教育提供持续发展动力

中华传统文化之所以卓越，源于其开放包容的特质以及与时俱进的精神，这使得它得以持续发展。在国家治理、国际交流、社会和谐、生态文明建设以及个人修养等多个领域，中华传统文化所展现的不



朽魅力和时代价值，不容忽视。尤为重要的是，中华传统文化强调了心理健康教育在当代的重要性。将中华传统文化与大学生心理健康教育相结合，不仅能够促进该领域教育的迅速发展，而且是新时代继承并创新性地发展中华传统文化的必由之路。从中华传统文化的角度审视大学生心理健康教育，一方面为该领域的教育工作拓展了更宽广的视野，另一方面也为中华传统文化的创新与转化提供了有效的途径。中华传统文化与大学生心理健康教育的深度结合，不仅为传统文化的创新和转化注入了新的活力和动力，同时也为大学生的心理素质和综合素养的提升提供了平台和资源，两者相辅相成，共同推动发展(陆时红，2023)。

## 5. 中华优秀传统文化融于大学生心理健康教育的路径探析

### 5.1. 推进传统文化育人体系建设，关注大学生心理发展动态

通过文字传递道德理念，通过文字传播声音，通过文字塑造人格。中华传统文化在知识与思想精神的层面上，对众多学子进行教育，能够潜移默化地影响国家理念和民族意识。因此，通过构建国家治理体系，例如制定具体政策、研发新型网络媒体，自上而下地完成对传统文化教育体系的建设，利用国家力量推动其发展。此外，以政府为主导，关注大学生心理健康的发展趋势，对群体性的心理问题及时干预，以实现大学生健康心理的构建。

### 5.2. 促进传统文化融入校园，实践中领悟文化精髓

在构建校园文化的过程中，融入传统文化元素，使学生在校园生活中自然地接受传统文化的熏陶。通过教育与娱乐相结合、教育与活动相结合的方式，例如举办太极拳晨练、传统书法学习等活动，这些富含“慢”文化特质的传统活动，成为纠正大学生浮躁心态的有效工具。在每一个动作、每一笔画中，构建对时间的完整感知，抵御快节奏生活带来的影响。利用校园文化活动作为传播传统文化的媒介，让其卓越的核心理念深入参与者的内心，这不仅是对错误心态的矫正，也是对积极心态的培养，从而促进大学生的心理健康。

### 5.3. 提高教师文化素养，加强课堂传统文化教育

高等教育机构的教师在大学生的学术与生活领域扮演着至关重要的角色。他们不仅是知识的传递者，更是青年学子人生道路上的引路人。因此，在推进传统文化教育的进程中，高等教育教师的作用不容小觑。作为教育工作者，他们应当深化对传统文化的理解，持续研读经典著作，以增强对传统文化的自信和文化素养。通过言传身教的方式，重视传统文化的核心价值、人文理念以及深层哲理的传授，将传统文化的精髓有机地融入教学之中，从而助力于大学生群体形成健全的心理素质。

### 5.4. 坚持自信自省，主动接纳优秀文化

每个人都应该成为自己健康的首要守护者，积极地发挥自己的主观能动性，主动地吸收和接纳健康文化的内涵。我们需要在内心深处真正地认同和理解传统文化中所蕴含的智慧和价值，正如古人所言：“不信则不立”。这里的“信”不仅仅是指对他人的信任，更是一种对自己、对文化的自信。只有当我们具备了这种文化自信，才能够为探讨和维护健康的心理状态奠定坚实的基础。

此外，大学生作为社会的中坚力量和未来的希望，更应该肩负起传承和弘扬优秀文化的责任。他们需要洞察当前大学生群体所面临的各种心理挑战，如学业压力、就业焦虑、人际关系等，并且积极地将这些优秀的文化传递给同样需要的人。通过这种方式，大学生不仅能够帮助他人克服心理障碍，还能够进一步巩固和提升自己的文化自信，从而更好地成为自身健康的守护者。

## 6. 总结

综上所述,培养现代大学生对中华优秀传统文化的心理认同至关重要。这不仅关系到文化的传承与创新,也关系到个人的成长,更关系到国家的未来和民族的命运。因此,高等教育机构及社会各界必须对此任务给予高度重视,并采取切实有效的措施,推进体系建设,强化实践体验,提升教师的文化素养,培养大学生对中华优秀传统文化的深厚情感和坚定认同,为传承和弘扬中华优秀传统文化打下坚实基础。同时,应坚持自信与自省,积极吸收优秀文化,科学规划弘扬中华优秀传统文化的方案,以促进大学生素质的全面提升(朱晓茜, 2024)。

## 参考文献

- 陆时红(2023). 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的现实困境及对策分析. *邵阳学院学报(社会科学版)*, 22(2), 86-90.
- 倪娜, 陈颖, 臧慧, 等(2021). 将中华优秀传统文化融入医学院校心理健康教育课的路径探析. *锦州医科大学学报(社会科学版)*, 19(4), 5-10.
- 韦松吟, 农枝玲(2023). 立德树人视域下大学生心理健康教育课程思政建设路径研究. *产业与科技论坛*, 22(22), 192-195.
- 吴星, 林拓, 甘立祥(2020). 中华优秀传统文化对大学生心理健康的影响探析. *大学*, (12), 74-75.
- 余成武(2018). 基于优秀传统文化的大学生心理健康文化调适路径. *河北工程大学学报(社会科学版)*, 35(3), 68-70.
- 朱晓茜(2024). 当代大学生中华优秀传统文化心理认同培育探索. *文化创新比较研究*, 8(19), 118-122.