

非物质文化遗产融入高校心理健康教育的实践研究

谭 雪

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年11月11日; 录用日期: 2024年12月13日; 发布日期: 2024年12月26日

摘 要

非物质文化遗产是中华优秀传统文化的重要组成部分, 也是中华文明绵延传承的生动见证。大学生长期面临学业、就业的双重压力, 容易出现各种心理问题, 如何在生活与学习中寻找舒缓压力的途径显得尤为重要。近年来, 众多高校将非遗文化与心理育人工作相融合, 以期构建具有民族特色和时代特征的心理育人模式, 不仅实现了文化的传承, 更提升了大学生的心理素质。本文论述了非遗文化的基本内涵及其与心理健康教育的契合点, 分析了当前高校心理健康教育体系存在的一些问题, 阐明了非遗文化融入高校心理健康教育的实践路径及现实意义。研究表明, 非遗元素的融入不仅能丰富心理健康教育的内涵, 还能增强学生的文化认同感与心理韧性, 具有重要的社会与文化价值。

关键词

非物质文化遗产, 心理育人, 高校心理健康教育

Practical Research on the Integration of Intangible Cultural Heritage into College Mental Health Education

Xue Tan

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Nov. 11th, 2024; accepted: Dec. 13th, 2024; published: Dec. 26th, 2024

Abstract

Intangible cultural heritage is an important part of China's excellent traditional culture and a vivid

witness to the continuous inheritance of Chinese civilization. College students face the dual pressure of academics and employment for a long time, and they are prone to various psychological problems. It is particularly important to find ways to relieve stress in life and study. Recently, many universities have integrated intangible cultural heritage with psychological education, in order to build a psychological education model with national characteristics and characteristics of The Times, which not only realizes cultural inheritance, but also improves the psychological quality of college students. This paper discusses the basic connotation of intangible cultural heritage and its fit with mental health education, analyzes some problems existing in the current mental health education system of colleges and universities, and clarifies the practical path and practical significance of integrating intangible cultural heritage into mental health education in colleges and universities. Research shows that the integration of intangible cultural heritage elements can not only enrich the connotation of mental health education, but also enhance students' cultural identity and psychological resilience, which has important social and cultural values.

Keywords

Intangible Cultural Heritage, Psychological Education, College Mental 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

党的二十大报告明确提出推进健康中国建设的目标，而关注作为未来国家建设中坚力量的青年大学生群体的“健康”问题则尤为重要。近年来，在“五育并举”的号召下，大学生的身体素质有了明显提升，与此同时，大学生的心理健康状况也应受到更为广泛的关注。现实中，面临学业、就业双重压力的大学生群体仍然存在高频的焦虑与抑郁等问题。在此背景下，全国各大高校广泛开展大学生心理健康教育工作，力求对学生心理状况有更为清晰的了解并给予更全面的支持，但传统的心理健康教育方法存在一定的局限性，需要与时俱进、创新发展。非物质文化遗产作为中华文化的重要组成部分，具有独特的文化传承价值和心理调适功能，不仅可以通过多样的传播方式进入大学生视野，以丰厚的文化底蕴和“解压”的内容对新时代大学生的心理焦虑问题起到一定的舒缓作用，而且可以与高校心理教育课程相结合，以中华优秀传统文化给予大学生正向引导，增强大学生群体的文化认同感与情感归属感。

2. 非物质文化遗产的基本内涵与创新性传播路径

2.1. 非物质文化遗产的基本内涵

非物质文化遗产是指中国各族人民世代相传，并视为其文化遗产组成部分的各种传统文化表现形式，以及与传统文化表现形式相关的实物和场所。它以自身的再生产来维持其广泛流传与世代延续，从而成为独具特色的传统文化，是中华优秀传统文化的重要组成部分。彭兆荣指出，“非物质文化遗产作为特殊的遗产样式，包含着多样性、活态性、民间性、地方性、族群性、流变性等属性” (彭兆荣, 2024)。

2.2. 非物质文化遗产的创新性传播路径

受到过往传播形式的制约以及自身内容的宽泛性的影响，其受众群体多为某种文化所在地周边的居民以及传统文化爱好者，大学生对非物质文化遗产的了解少之又少。随着互联网时代的到来，非遗突破

自身传播局限，与短视频这一传播形式相结合，扩大其传播范围与受众群体，走进大众生活，尤其拉近了与大学生群体的距离。

同时，高校作为文化传播、知识育人的主阵地，将非遗文化与理论教学创新性结合，不仅让大学生群体更系统地了解其丰厚底蕴，关注到社会生活中的传统文化，而且能够激发个人的文化认同感，促进学生对国家主流价值观的自觉遵守，挖掘出更多的课外爱好。

3. 高校心理健康教育的现状及问题

近年来，国家和高校对心理健康教育日益重视，许多高校都成立了心理咨询中心，配备了心理健康专职人员，制定了心理健康教育的相关政策，并开设了心理健康课程，涵盖了情绪管理、人际交往、压力应对等内容，帮助学生提高心理健康水平(张祖曦, 廖友国, 2014)。传统心理健康教育是以消极心理学为基础，关注的是学生心理健康发展，以此减少大学生的心理问题，心理健康是以预防和治疗为主，其在实施过程中也存在一些挑战(石亚萍, 2022)。

3.1. 高校心理健康教育的现状

目前，众多高校在课程设置上已经逐步重视心理健康教育，开设了心理健康教育课程或心理素质拓展课程等。据调查，我国 90% 的高校设有心理健康课程或讲座，且部分院校将其列为必修课程，其课程内容多集中在情绪调节、压力管理等基础知识的普及。这是高校开展心理健康教育的主渠道，是全面落实心理育人任务、促进学生健康成长、培养造就高级专门人才的必要途径(戴吉, 夏璇, 2024)。

在心理服务方面，大多数高校已经建立了心理咨询中心或心理健康服务网络。这些机构为学生提供心理咨询、危机干预、心理测试等服务。随着心理问题的增多，学生对心理咨询服务的需求显著增长，提高心理咨询师配置人数、扩充心理咨询服务资源已经成为高校完善心理健康教育的大势所趋。高校心理咨询工作形式主要有个别咨询、电话咨询、团体辅导、同辈咨询、来信咨询等(余秋梅, 2012)。

此外，心理危机干预也成为当前高校心理健康教育的一个重要议题。大学生心理危机的早期干预能够有效降低自杀和暴力事件的发生，因此，越来越多的高校开始重视对心理危机的早期识别与干预。

3.2. 高校心理健康教育的现存问题

3.2.1. 心理咨询过于“直白化”

一些高校心理健康教育的内容和方法多受到西方心理学理论的影响，而缺乏对中国传统文化、社会背景和学生需求的适应。中国学生的文化认同、教育背景和社会压力与西方学生存在差异，传统的心理健康教育模式在面对本土学生时可能存在一定的文化隔阂。许多学生对心理问题存在羞耻感，不愿意寻求专业帮助，导致心理问题未能得到及时干预。

3.2.2. 心理健康教育课程“枯燥化”

虽然大多数高校开设了心理健康教育课程，但课程内容和形式往往较为单一，缺乏系统性和深度。许多心理健康教育课程主要集中在理论知识的传授上，缺乏实际的情感体验和应用训练。仅仅通过理论宣讲的模式进行知识普及，不仅容易导致部分学生对心理健康教育的认识过于浅显，还容易产生个体的偏见或抵触情绪。

3.2.3. 心理健康教育与学科设置“脱节化”

部分高校的心理健康教育规划与学科设置之间存在脱节现象，许多心理健康教育工作未能与学生的专业课程或实际需求相结合，缺乏针对性。同时，一些高校的心理危机干预体系过于依赖个别心理辅导师，而缺乏系统性培训和跨部门协作，在危机干预的机制、人员培训和应急响应等方面仍存在不完善之处。

4. 非物质文化遗产融入高校心理健康教育的社会重要性

非物质文化遗产包含着文化、技艺等不同方面，既蕴含着丰富的人生哲理和道德观念，能够帮助大学生塑造积极向上的人生态度和价值观，又以其多样的形式与治愈的内容对大学生心理健康产生积极的影响。

4.1. 增强文化认同感与归属感

非遗是民族文化的重要组成部分，它蕴含着深厚的文化内涵和精神价值。对于处于跨文化或文化身份认同困惑中的个体，非遗有助于提升他们的文化自信和认同感。高校大学生通过学习和体验传统文化，能够充分感受到与祖辈、民族的联系，从而建立更强的文化归属感，这对其心理健康有积极影响。

同时，非遗活动往往强调集体参与和社会互动(如节庆活动、传统集体舞蹈、民间庆典等)，能够加强学生个人对校园以及所处地区的归属感，增强社会连接感，减轻孤独感和社会隔离感。

4.2. 提供社会支持与情绪调节

在诸多强调集体性与互动性的非遗活动中，学生个体能够通过社交互动、共同体验增强人际关系的深度和质量，这种社会支持对缓解大学生心理焦虑、抑郁等问题有重要作用，尤其是在现代社会中，个体感到孤独和疏离时，传统的社交活动能够为他们提供温暖和支持。同时，非遗中的许多文化元素能够帮助人们通过艺术的方式表达内心情感，释放压抑的情绪。例如，戏剧表演实践以其独特的艺术形式和表现力，成为大学生心理健康教育的重要载体。通过戏剧表演，大学生可以将内心的情感、困惑和冲突以艺术的形式表达出来，从而得到情感宣泄和心理释放。观众在观看表演的过程中，也能够产生共鸣和思考，从而增强自我认知和情感共鸣(韩丽，冯兴隆，杨彦领，2024)。因此，非物质文化遗产不仅是一种文化传承的方式，也是一种有效的心理健康干预工具。

4.3. 支持教育与社会文化意识的提升

非物质文化遗产的研究对社会教育具有深远的影响。通过对非物质文化遗产的研究与普及，能够帮助大众，特别是年轻一代，增强对本土文化的认识与理解，培养其文化素养和历史责任感。在教育系统中融入非物质文化遗产的内容，更有助于培养学生对传统文化的尊重与传承意识。

5. 非物质文化遗产融入高校心理健康教育的实践路径

5.1. 非遗元素的课程化整合

在传统文化“双创”发展的背景下，为了实现非遗与心理健康教育课程的高效融合，必须坚持创新精神。首先，学校可以将非遗元素有机融入到心理健康教育课程中，形成跨学科、跨领域的教育模式，鼓励心理学、文化学、艺术学等多个学科进行协作，共同研究非遗文化对学生心理健康的影响及其实践路径。这种跨学科的合作可以为非遗元素融入心理健康教育提供更为科学的理论依据和实践指导，同时提升教育者在开展相关课程与活动时的专业性和精准性。

其次，教师应当发挥模范带头作用，以本专业授课内容为基础，积极探索并尝试含有传统文化特色的教学模式，让学生提升课堂参与感。例如，以观看非遗文化视频的形式引入课堂主题，不仅能提高学生对于主题概念的认知度，而且会在情感上产生共鸣，体会到更深层的精神性内容。

5.2. 非遗文化活动的实践性导入

实践是认识的来源，也是文化传承的重要途径。高校应当结合地域性非遗文化，创造性融合理论课

程与实践活动,从而构建具有民族特色和时代特征的心理育人模式,重点以潜移默化的形式使大学生受到非遗文化所蕴含的心理功能的影响。设计集体性质的非遗活动,可以促进学生之间的互动和情感交流,增强学生的集体主义精神和社会支持感,有效缓解压力与焦虑,特别是在考试季或求职阶段,团体活动的参与能够增强学生的心理安全感和归属感。目前已有一些高校尝试将“抖空竹”、“咏春拳”、“舞狮”等传统非遗活动融入到体育教学计划中,不仅为德、智、体、美全面发展赋能,而且以参加户外活动的形式使大学生实现深度放松。

此前,武汉大学历史学院举办的第七届研究生心理健康节,通过多样的手工工作坊为学生们提供了一个情感表达与心理疏解的平台,实现了非遗文化与高校心理健康教育的有效融合。“实践是检验真理的唯一标准”,在“手工雕版印刷非遗体验”活动中,同学们在安静的环境中感受到了雕版印刷的魅力,也实现了心灵的深层放松。研究发现,手工艺活动可以有效地提高个人的专注力,使其暂时忘却所背负的学业与就业压力。通过“掐丝流光——探秘珐琅工艺”活动,同学们不仅学习了制作珐琅的基本技艺,还通过实践了解了非遗文化的传承与保护。这样的体验,不仅是艺术创作,更是一次心灵的洗礼,帮助同学们在繁忙的学习生活中找到了一种情感宣泄和内心平静的方式。这些活动的成功验证了心理健康节的初衷:通过非物质文化遗产来促进心理健康,提高高校学生的文化自信与身份认同。

5.3. 非遗与心理健康评估相结合

使用各种心理量表和自我评估问卷调查在校大学生心理健康状况已经是众多高校进行心理健康评估所使用的最普遍的手段。在这一评估过程中融入非遗文化的元素,可以使心理评估更加符合学生的文化背景。通过对学生非遗文化认同感的评估,结合心理健康量表,对其心理状态进行综合评估,有助于在不同文化背景下识别学生的心理需求,制定更加个性化和文化敏感的干预措施。

对于来自不同文化背景的学生,也可以通过非遗元素的引导,帮助他们更好地适应心理评估过程中的文化差异。通过引导学生理解和体验本土文化的心理功能,增强其对评估过程的接受度和自我认同感。

5.4. 利用科技手段增强非遗文化渗透力

信息化时代,网络教育发展迅速,成为学生最青睐的学习方式之一。新时代高校心理健康教育必须适应时代的需要,适应学生的需要,以学生喜闻乐见的方式展现非遗魅力,最大限度发挥非遗文化的教化作用(包文婷,2018)。近年来,各短视频平台纷纷推出“非遗”宣传系列并收获广泛关注,以此为鉴,高校可以利用互联网传播优势创办非遗公众号、建立非遗主题网站等,以非强制性手段让学生增进对传统文化的了解。这一举措既能避免外界环境对学生的心理干预,又能让学生通过自我教育和自我学习达到心理健康状态(李国强等,2019)。

6. 非遗文化融入高校心理健康教育的现实意义

6.1. 为高校心理健康教育提供新的视角与方法

非遗文化的融入为高校心理健康教育提供了一个新的教育视角与方法论。传统的心理健康教育多侧重于通过心理学理论讲解、个体咨询和认知行为干预等方式进行心理疏导,而非遗文化作为一种文化介入方式,其独特的艺术性、象征性和社会性,可以从情感调节、心理治愈和文化认同等多维度对学生的心理进行调适。因此,非遗文化的融入不仅拓宽了高校心理健康教育的内容和手段,也为教育工作者提供了多样化的教育工具,能够更有效地促进学生心理健康。

6.2. 助力心理健康干预和预防

当前,大学生的心理健康问题日益复杂,诸如抑郁症、焦虑症、学业压力等问题日益突出。非遗文

化的融入，为高校心理健康教育提供了有效的干预手段。在心理干预的过程中，非遗通过其情感表达和艺术形式帮助学生疏导情绪、调整心态，缓解并预防心理问题的发生。例如，通过组织太极、气功等传统活动，不仅能够帮助学生调节身体和心理的平衡，还能提高其自我调节能力，从而在一定程度上预防心理问题的产生。此外，非遗文化中的仪式性、象征性元素，也能够面对心理创伤、情感困扰时，为学生提供情感支持和心理治疗。

6.3. 促进文化传承与学生全面发展

“五育并举”是顺应时代要求、彰显时代特征的全新教育理念(张璐, 2024)。高校是传承和创新文化的重要阵地，而非遗作为传统文化的重要组成部分，其融入不仅有助于文化的传承和发扬光大，还能够促进学生的全面发展，助力“五育”。学生通过学习非遗文化提升自身文化素养，获得满足感、树立自信心并增加其对本民族文化的认同感和自豪感，而非遗中的多元艺术形式又能够提升学生的创造力和艺术素养，丰富学生的课外生活，培养多元化的兴趣爱好，促进其心理和情感的多方面发展。

6.4. 加强跨学科合作与心理健康教育的社会化

非遗的融入促进了跨学科合作，推动了高校心理健康教育的社会化进程。非遗文化不仅是文化学科的研究对象，也是心理学、教育学等多学科交叉的研究领域。在非遗融入心理健康教育的过程中，心理学、文化学、艺术学等学科的融合，为高校心理健康教育带来了新的理论支撑和实践路径。同时，非遗文化作为文化遗产的传承形式，也为高校的社会服务与文化传播提供了契机，能够在更大范围内推动心理健康教育的社会化进程。

7. 总结

非物质文化遗产不仅具有深刻的文化价值，更在促进大学生心理健康方面发挥着重要作用。从文化认同的增强到情感调节、心理治愈的社会功能，再到促进学生全面发展的现实意义，非遗为高校心理健康教育提供了丰富的资源和创新的路径。鉴于非遗文化与心理健康教育的内在联系，各高校有必要结合实际进一步探索和贯彻非遗融入心理健康教育的具体实施方式，更好地帮助大学生应对心理困境，提升其心理素质，进而为构建和谐校园和促进学生全面发展提供强有力的支持。

参考文献

- 包文婷(2018). 非遗文化融入高校思想政治教育的路径探索. *戏剧之家*, (29), 169+171.
- 戴吉, 夏璇(2024). 心理育人背景下的大学心理健康教育课程混合式教学模式探索. *吉林广播电视大学学报*, (4), 81-82+118.
- 韩丽, 冯兴隆, 杨彦领(2024-10-25). 戏剧表演实践在高校大学生心理健康教育中的功用. *大河美术报*, p. 014.
- 李国强, 刘超良, 龚高昌, 等(2019). 传统文化视野下青少年积极心理品质与心理健康状况的关系研究. *湖南人文科技学院学报*, 36(1), 100-107.
- 彭兆荣(2024). 非物质文化遗产方法论. *中国非物质文化遗产*, (1), 92-95.
- 石亚萍(2022). 基于高校积极心理健康教育体系的构建. *科技风*, (13), 154-156.
- 余秋梅(2012). 当代高校心理健康教育的现状、问题及对策. *教育与职业*, (3), 180-181.
- 张璐(2024). 新时代高校心理健康教育新探. *淮南师范学院学报*, 26(3), 139-143.
- 张祖曦, 廖友国(2014). 高校心理健康教育的发展现状、挑战及对策. *长春工业大学学报(高教研究版)*, 35(1), 128-131.