

中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的路径研究

王 卢

江苏大学马克思主义学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2024年5月2日; 录用日期: 2024年6月17日; 发布日期: 2024年6月26日

摘要

中华优秀传统文化有五千多年的历史, 是中华民族最为宝贵的精神财富, 蕴含丰富的心理健康教育资源, 对于解决学生心理困惑具有非常重要的指导作用。将中华优秀传统文化中的心理教育资源融入大学生心理健康教育, 可以激发大学生的民族文化认同感, 丰富大学生心理健康教育的内容, 为大学生心理健康教育提供持续发展的动力。本研究结合大学生心理健康问题现状, 挖掘中华传统文化中的宝贵资源, 探索中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的实现路径, 帮助大学生培养积极的心理品质, 全面提升综合素质。

关键词

中华优秀传统文化, 心理健康教育, 大学生

Research on the Path of Integrating Positive Psychology into the Ideological and Political Education of College Students

Lu Wang

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: May 2nd, 2024; accepted: Jun. 17th, 2024; published: Jun. 26th, 2024

Abstract

Chinese excellent traditional culture has a history of more than 5,000 years. It is the most precious

文章引用: 王卢(2024). 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的路径研究. 心理学进展, 14(6), 286-291.
DOI: 10.12677/ap.2024.146409

spiritual wealth of the Chinese nation and contains rich mental health education resources, which plays a very important guiding role in solving students' psychological confusion. Integrating the psychological education resources of excellent Chinese traditional culture into the mental health education of college students can stimulate the national cultural identity of college students, enrich the content of mental health education of college students, and provide the driving force for the sustainable development of mental health education of college students. This study combines the current situation of the mental health problems of college students, explores the valuable resources in Chinese traditional culture, explores the realization path of integrating excellent Chinese traditional culture into the mental health education of college students, helps college students cultivate positive psychological quality, and comprehensively improves comprehensive quality.

Keywords

Excellent Chinese Traditional Culture, Mental Health Education, College Student

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

当代大学生是我国社会主义事业的建设者和接班人，肩负着实现民族复兴的重要历史使命。大学生身心健康发展，不仅是学生个体发展的客观需要，也是高等学校提高人才培养质量的必然要求。心理健康教育工作是高校思想政治教育工作的重要内容之一，是立德树人的重要抓手。心理健康教育课程是高等院校开设的一门必修课程，其教学目的在于提高学生的心理素质、促进其身心健康和谐发展；其教学内容涵盖健全自我意识认知、培育健康人格、探究学习心理、处理人际关系、情绪 - 压力管理和生命观塑造等多个方面。而中华优秀传统文化是中华民族所创造的、所发展的、历史悠久、博大精深、具有鲜明民族特色的文化，蕴含丰富的心理健康教育资源，将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育，可以帮助大学生更好地了解和认识中华文化的精髓，增强文化自信，既能够帮助大学生培养健康的心理品质，又能推动优秀传统文化在新时代焕发强大生机。

2. 大学生心理健康问题现状分析

2.1. 学业焦虑和人际交往的压力

大学生在校园生活中面临着多方面的压力，这些压力不仅来源于复杂繁重的学业，还与人际关系的处理、就业选择的困扰等方面息息相关。学业的压力如同一座大山，主要来自于课程的难度、密集的考试以及严苛的学术研究要求。每逢临近考试，学生们常常感受到如临深渊的紧张感，他们如同在独木桥上行走，稍有不慎便可能跌入深渊。同时，学生们还需要花费大量的时间和精力来建立和维护人际关系。读大学之前，学生的重要任务是学习，人际交往能力好坏不是大家关注的问题。进入大学之后，许多同学人际交往能力不足的弊端开始显现出来(郭楠, 2023)。由于人际交往技巧的缺乏，导致许多大学生在交往中容易出现问题。

2.2. 自我认知问题

个体对自身的看法是影响其心理健康的重要因素。一个人的自我认知、自尊、自我价值感、自我效

能等都会影响他们的心理健康。如果个体对自己的看法积极、正面，他们通常会感到更自信、更有满足感，并且更容易应对生活中的挑战和压力。相反，如果个体对自己的看法消极、负面，他们可能会感到沮丧、无助，甚至出现心理健康问题。在自我认知方面，大学生可能会对自己的身份、性格、兴趣爱好等方面产生疑问。这可能是因为他们开始意识到自我意识和自我价值的重要性，但不知道如何确定自己的个性和兴趣爱好。他们可能会感到迷茫和困惑，不确定自己的未来方向和目标。

2.3. 心理承受力弱

大学生遭受挫折的心理因素主要是指对自己期望过高、自身个性品行不佳以及动机冲突等。不同性格、不同家庭背景、来自五湖四海的青年人聚在一起，难免会遇到诸如同学关系不融洽，消费能力不足，学习、就业困难等各种问题(邹文荣, 2021)。大学生人生阅历较浅，对于可能遇到的问题和挫折没有心理预期，一旦遭遇挫折，很容易受到打击。中学时期基本上只用关心学习上的事情，其他事情由父母或老师代劳，容易让他们养成依赖心理，衣食住行需要父母帮忙处理。进入大学之后，许多大学生是独生子女，从小在过度保护的环境中成长，缺乏独立生活的能力，远离家人，许多事情就需要自己处理。在这种情况下，许多同学由于缺乏生活经验，一时难以适应，往往出现力不从心的感觉，甚至产生挫折心理。此外，一些刚进入大学的学生可能对自己在大学中的表现抱有不切实际的幻想和过高期望，而大学环境中人才众多，他们可能会感到自我评价受到冲击，产生心理落差。这容易影响大学生正常的学习和生活，甚至会影响到大学生的心理健康。因此大学生需要正确的思想价值引领，培育积极心理品质。

3. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的内容选择

3.1. 仁者爱人、真心诚意的修身态度

良好的人际关系和氛围是社会和谐的基础，儒学的基本观念是“仁”，“为仁由己”(《论语·颜渊》)“仁者爱人”，强调一种主体上自觉的宽容精神，“己所不欲，勿施于人”，“己欲立而立人，己欲达而达人”，就是讲要彼此尊重，宽容诚恕，互相加强沟通理解，不能把自己不喜欢的强加给别人，不能把自己不想做的让别人做，要考虑到别人的感受，要有“博爱”的精神，也就是孟子所说的“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”这有利于培育大学生的正确是非观、价值观，有利于激发学生的宽容、友爱精神，促使他们平和淡定处理日常人际关系，平静处理生活中的矛盾，从而成就道德人格。

3.2. 注重内省的心理调适观

大学生处于个性成熟的关键时期，面对挫折承受能力较差，学业挫折、人际挫折、求职挫折等暂时的困难都会引发各类心理问题。中国传统文化强调人应该直面挫折，挫折是获得成就必经的阶段，“文王拘而演《周易》，仲尼厄而作《春秋》”等表明了面对挫折要有战胜挫折的勇气，积蓄苦难力量，必将获得成功。其次，中国人的幸福是通过与外界的和谐相处而获得的内心的平静安宁，传统文化强调通过内省的方法来调适心态。“吾日三省吾身”“见不贤而内自省也”等检视自我的方法能够帮助大学生在遇到困难和挫折时进行理性归因，多归因于自身可控制和调节的因素，如努力，从而维持心理平衡，保持豁达心态。

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

4.1. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育有利于大学生坚定文化自信

文化是一个国家、一个民族的灵魂；文化兴国运兴，文化强民族强。党的二十大报告中指出中华优秀传统文化源远流长、博大精深，是中华文明的智慧结晶。我们应坚定文化自信，推进文化自信自强。

新时代大学生理应是文化自觉、文化自信、文化自强的守护者和践行者。当今时代，西方文化对青年大学生的渗透与冲击越来越大，而大学生本身对传统文化了解不深，在这种情况下，大学生有可能会出现困惑、迷茫等心理问题。中华优秀传统文化是中华民族的瑰宝，蕴含着许多心理调适的方法和技巧，如修身养性、自我反省、情绪管理、人际交往等，如中华优秀传统文化强调个人道德修养的重要性，要求个人要修身正己，然后才能齐家治国平天下；重视道德教化，要求将个人的道德修养、理想价值与国家命运、社会发展融为一体(陆时红, 2023)。把中华优秀传统文化与大学生心理健康教育结合起来，从中获取深沉持久的力量，汲取心理健康发展的重要养分，既能为大学生心理健康教育提供精神保障，又有利于增强大学生的文化认同感和归属感。

4.2. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育有利于高校实现育人目标

全国高校思想政治工作会议强调要坚持把立德树人作为中心环节，实现全程育人、全方位育人。高校的育人目标是为党和国家培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育有助于这一目标的实现。中华优秀传统文化蕴含着丰富的育人思想，如“仁爱”、“孝悌”、“诚信”、“礼义”等思想，有助于培养大学生良好的道德品质和心理素质，增强自我认知和自我调节能力。“忠孝”、“仁爱”、“义勇”等价值观，有助于大学生树立正确的价值观，培养良好的道德风范和行为规范，增强社会责任感和集体荣誉感。“和为贵”、“友善”等思想，有助于大学生学会与他人建立良好的人际关系，增强人际沟通能力，促进人际关系的和谐。将中华优秀传统文化贯穿心理健康教育的全过程，有利于塑造大学生健康人格，为他们培育坚定理想信念的养分。

4.3. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育有利于激发学生的发展动力

内因在人的心理发展中起主导作用，当前大学生中普遍存在的迷茫、空虚等消极心理现象，皆因其内部发展动力不足。文化学的观点认为，某一地区或民族的特定文化是由该地区或民族的人来创造的，反过来，人所创造的文化又会在潜意识中影响人们在日常生活中的心理活动及行为表现(高芳芳, 2021)。中华优秀传统文化中包含了许多积极向上的价值观和道德观念，如尊老爱幼、诚实守信、勤劳节俭等，这些价值观和观念可以引导大学生树立正确的世界观、人生观和价值观，从而更好地面对生活中的各种挑战和困难。此外，中华优秀传统文化中的艺术、文学、哲学等方面的知识也可以丰富大学生的精神世界，提高他们的文化素养和审美能力，从而激发他们的内在动力。

5. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的路径分析

5.1. 融入课堂教学，增强大学生积极的心理健康认知

课堂是大学生心理健康教育的主阵地，而认知能力是大学生在重构和应用知识时必需的能力，是心理健康教育的主要内容，也是大学生主动接受中华优秀传统文化、增强学习兴趣的重要前提。师资队伍建设是课程教学有效开展的重要保障，是知识传播的有效途径，师资队伍的好坏直接影响着课程教学效果。教师要充分运用中华优秀传统文化中蕴含的积极心理健康思想融入课堂教学，引导大学生增强对心理健康的积极认知。教师应提升自身文化修养，加强学习中华优秀传统文化，学习和理解其中的精髓，包括哲学、道德、艺术、文学等方面的知识。这有助于他们从更深层次理解传统文化，并将其与现代心理学知识相结合。教师需要紧跟新时代的教育步伐，深入了解学生的认知特点，然后采用更加有效的教学方法来激发学生们的学习热情，教师团队可以根据教学计划，结合知识点，将中华优秀传统文化的精化内容、精神实质和思想内涵等按照模块恰当地融入到教学内容中，通过教学研讨、教学观摩、集中备课、教学竞赛等多种方式，精准有效地把优秀传统文化中最能体现中国格局、中国力量、中国担当的内

容和故事与心理健康教育知识有机地结合起来，给予学生正向的引导和鼓励，进而达到提升大学生积极心理品质，促进其形成完善人格的目标。

5.2. 开展中华优秀传统文化实践活动，增强大学生学以致用的健康心理体验

日常生活是大学生课堂教育的外延，是培养大学生知行统一不可缺少的环节，也是大学生心理健康教育的重要途径。在日常生活中融入中华优秀传统文化，需要引导学生走出课堂、深入实践(熊英，魏熠菲，2023)。中华优秀传统文化与心理健康教育可以通过丰富多彩的实践活动进行有机结合，从而为学生带来更加丰富多样的学习体验，促进他们的心理健康发展。可以组织大学生参加书法、绘画、传统音乐、传统舞蹈等文化体验活动，让他们亲身感受中华优秀传统文化的魅力，增强对优秀传统文化的认同感和归属感的同时，也能从其中汲取积极向上的力量；可以开展丰富的心理知识相关活动，学校可以邀请专业的心理医生或心理咨询师进行讲座，介绍心理健康知识和应对方法，组织小型的心理沙龙活动和有趣的心理健康游戏；鼓励大学生建立传统文化社团，组织大学生参加社会实践活动，如传统文化进社区、传统文化进校园等，让他们在实际生活中体验和传承中华优秀传统文化，增强学以致用的健康心理体验。

5.3. 融入校园文化，在潜移默化中塑造大学生的健康心理

良好的校园文化环境可以对大学生产生熏陶作用，有助于大学生形成积极的、健康的、向上的心理状态。学校应该加大宣传力度，普及相关知识，拓宽教育渠道，弘扬传统文化，营造积极向上的校园文化，让学生在有利身心发展的环境中受到熏陶，从而提升心理素质，促进其心理健康。学校可以通过宣传栏、广播、校园网等途径，营造良好的校园文化氛围，宣传中华优秀传统文化，弘扬民族精神，引导学生树立正确的价值观和人生观。教师要关注学生的心理健康问题，加强师生之间的互动交流，鼓励学生参与校园文化建设，引导学生正确认识自我，增强自信心和自尊心，培养积极向上的心态。此外，对于高校大学生而言，他们经常有使用新媒体进行学习、娱乐、社交、购物的习惯。新媒体通过显性和隐性方式影响学生价值取向和心理健康水平(陶梦馨，侯小花，郭丽娜，2022)。因此高校可以利用新媒体的优势，通过校园网络平台、微博、微信、QQ、抖音、快手等网络媒介，大力宣传优秀传统文化，推送心理健康教育优秀案例，滋养学生心灵，陶冶高尚情操，在潜移默化中培育学生积极的心理品质，提高心理育人水平。总之，将中华优秀传统文化融入校园文化，在潜移默化中塑造大学生的健康心理需要学校、教师、学生等多方面的努力。通过多种形式的文化活动和教育方式，让学生深入了解中华优秀传统文化的内涵和价值，培养其文化自信和爱国情感，树立正确的价值观和人生观，促进其心理健康成长。

高校可以举办将心理健康教育和中华优秀传统文化相结合的活动，让学生在体验中华优秀传统文化的过程中，也可以塑造大学生健康心理，如山东商务职业学院粮油食品学院不断创新中华优秀传统文化传承载体，将传统文化与美育教育、心理健康教育、实践教育相结合，将实践育人与传统文化结合起来，在周二班会课上开展趣味实践课讲授茶道、行茶十礼，行礼、备茶、温器一个个步骤都帮助学生找回秩序感，在润物细无声中得到传统文化的浸润，激发他们文化传承的自觉。举办活动让学生感受传统汉服文化魅力，通过讲汉服、看汉服、穿汉服，了解汉服制式，感受传统汉服文化之美。通过穿汉服、行汉礼，讲汉礼基本手势、动作，深入挖掘我国优秀传统文化“仁、义、礼、智、信”的精神内核，将其以更加贴近大学生生活、更加鲜活的方式呈现，激发传统文化教育的发展活力。此外，学院还组织感受情绪，释放情绪系列团体心理辅导活动，系列活动内容丰富有趣，将传统文化与心理相结合。将中国传统文化中颜色与情感和情绪关联，让同学们将情绪画在脸谱上，帮助学生观察情绪、表达情绪。根据八段锦改编的舒缓心情八字操，帮助学生管理情绪、发泄情绪。创新将传统文化与心理健康教育结合起来，不断扩宽传统文化教育的育人时空。

6. 结语

新时代背景下，社会和科技的快速发展给人们带来物质享受的同时，也给人们的心理健康带来了巨大的挑战。大学生群体由于认知、情绪等各方面还不够成熟，面对社会转型带来的纷繁变化，极易产生各种心理问题。大学生心理健康问题不容忽视，而中华优秀传统文化蕴藏着丰富的有关人类心理和精神生活的阐述，这些内容给出了人们自我超越的精神发展道路，也指明了个体与自身、家庭、群体、社会乃至整个世界和谐相生的心理生活道路(图雅, 2011)。充分挖掘优秀传统文化中的心理学资源，将其融入大学生心理健康教育，帮助大学生培养健康的心理品质，有利于推动大学生实现自我全面发展，以自信、健康、积极的姿态融入国家建设与社会发展中。

参考文献

- 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.
- 郭楠(2023). 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育课程研究. *公关世界*, (16), 111-113.
- 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.
- 陶梦馨, 侯小花, 郭丽娜(2022). 融媒体时代中华优秀传统文化融入高校心理健康教育的策略研究. *产业与科技论坛*, 21(15), 154-155.
- 图雅(2011). 传统文化在大学生心理健康教育中的意义. *中国中医药现代远程教育*, 9(18), 106-107.
- 熊英, 魏熠菲(2023). 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育研究. *河南教育(高等教育)*, (4), 34-36.
- 邹文荣(2021). 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育探析. *湖北开放职业学院学报*, 34(24), 64-66.