

试论儒家哲学思想融入高校学生心理健康教育的策略探究

郑子钧

江苏大学马克思主义学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2024年6月23日; 录用日期: 2024年8月6日; 发布日期: 2024年8月15日

摘要

儒家文化作为中华优秀传统文化的重要组成部分, 具有深厚的历史底蕴与文化内涵。儒家思想所蕴含着丰富的心理学思想, 有利于帮助高校学生从容面对挫折、改善其心理素质, 对于高校学生的心理健康教育有着积极的指导作用。本文从儒家心理学思想出发, 指出高校学生所面临的心理问题, 并将儒学思想融入高校心理健康教育, 既有利于当下高校心理健康工作的拓宽和精进, 也推动了中华优秀传统文化的改革与创新。

关键词

儒家哲学, 高校学生, 心理健康教育

On the Exploration of Strategies for the Integration of Confucian Philosophy into the Mental Health Education of Students in Colleges and Universities

Zijun Zheng

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Jun. 23rd, 2024; accepted: Aug. 6th, 2024; published: Aug. 15th, 2024

Abstract

Confucianism, as an important part of Chinese traditional culture, has a profound historical back-

ground and cultural connotations. Confucianism contains rich psychological ideas, which can help college students face setbacks and improve their psychological quality, and has a positive guiding role in the mental health education of college students. This paper points out the psychological problems faced by college students from the psychological ideas of Confucianism and summarizes the psychological problems faced by college students by integrating Confucianism into the mental health education of colleges, which is conducive to the broadening and refinement of the current mental health work in colleges and universities, and also promotes the reform and innovation of Chinese traditional culture. The integration of Confucianism into mental health education in colleges and universities is not only conducive to the broadening and refinement of mental health work in colleges and universities, but also promotes the reform and innovation of the excellent traditional Chinese culture.

Keywords

Confucian Philosophy, College Students, 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

随着当今社会科学技术的日益渐进以及社会生产力的蓬勃发展,我国在政治、经济、文化等多方面领域都取得了巨大的成就。互联网以及大数据的普及给人们生活带来了极大的便利,但由于网络本身的开放性高、包容性强,人们在享受其带来的积极效益的同时,面临的压力也越来越多,关于高校学生的心理健康问题也逐渐进入人们的视野,如何改善学生心理素质、从容应对挫折,是当下高校需要去探讨和研究的重中之重。儒家思想作为中华优秀传统文化中不可忽视的一部分,对我国当代社会的发展有着至关重要的影响和作用。儒家哲学强调个人修养以及道德修行,注重人与社会间的和谐相处,强调仁、义、礼、智、信等传统道德观念。在现今社会,这些价值观对于培养公民道德意识、增强社会责任感、推动社会和谐具有重要作用。并且儒家强调礼治和仁政,提倡民主与法治相结合,强调君臣父子间的伦理道德关系。这些思想对于构建和谐家庭社会、推动政府公正廉洁、实现社会稳定也有着一定的理论指导和借鉴。从教育方面看,儒家思想对我国教育体系有着深远影响,其教育的目的在于培养德才兼备的人才。在当今社会,虽然教育形式和内容有所变化,但儒家思想中的“格物致知”、“敦品修身”等教育理念依然具有启发意义。最后,儒家思想对于中国人的文化认同和国家认同也具有重要意义。在全球化背景下,儒家哲学作为中国文化软实力的重要组成部分,将其融入当代社会的发展不仅有助于维护和传承中华文化的独特性,更增强了人们的文化自信以及中国在国际上的影响力。

可见,将儒家思想与高校心理健康教育相融合,不仅能够提高大学生的心理素质和社会适应能力,更推动了当代社会以及中华优秀传统文化的继承和发展。

2. 儒家哲学融入高校心理健康教育的重要性分析

2.1. 儒家哲学思想与高校的心理健康教育之间具有高度契合性

儒家文化作为中华优秀传统文化的瑰宝之一,其所蕴含的心理学思想能够潜移默化地影响和改变高校学生的品性和修养。心理健康教育是指教育者运用心理科学的方法,对教育对象心理的各层面施加积

极的影响,以促进其心理发展与适应、维护其心理健康的教育实践活动(肖汉仕,2014)。樊华强(2007)教授曾提出在《中庸》看来,教育在于引导、帮助人去除外物的遮蔽使自己明察自己的本然状态认识自我之本性即“明诚”。《中庸》的这一思想与现代教育理念十分吻合:教育是“通过传承使人成为他自己”(雅斯贝尔斯,1991)。贾馥茗(2016)在《教育的本质》中提出从儒家中庸思想的“天命之谓性”确定性是天生而自然,且比较明确的论证何以人可以透过自我的修和作为上承天道,达到参天地之化育的境界。陈怡则认为儒家哲学包含着天人合一的思想,并在此基础上揭示了教育的本质,可以概括为:一是以天→命→性→情→道的逻辑路径,体现天赋予人之性;二是人通过教育或教化、明道、尽性、立命以能够知天,这是一条人道上达天道的路径(刘爽,2019)。所以,将儒家哲学思想融入教育学具有丰富的理论依据,儒家文化与高校心理健康教育之间也存在着高度的契合性。一是儒家思想强调个体在社会关系中的角色和责任。孟子曰:“天将降大任于斯人也,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,增益其所不能。”(孟子,2010)儒家思想强调个人的修养心性以及道德品质的培养,追求道德的完善和人格的提升,注重个体的自我认知和成长。在面对困境之时个人不应去选择逃避,而是要拓宽视野勇于面对困境,依靠个人努力积极寻找出路,将困境带来的局限性转化为突破自身的机遇和挑战,从而能够在个人的发展过程中更好地磨练自身心性,最终实现自我价值的满足。心理健康教育则是希望学生通过对自我认知的完善以及身心之间的平衡,通过自身的努力在成长过程中走向正确的道路。儒家文化的教育理念可以引导学生认识和发展自己的潜力,提升他们的自尊心和自信心,从而增强其心理健康和整体幸福感,这正与心理健康教育中想要培养学生拥有正确的自我认知、理性对待困境等教育理念相一致。二是儒家将“中庸”思想作为基本方法论原则和道德实践原则,在《中庸》中曾写道“中庸之道,天下之行也”(子思,2015)。“中”意味着中正,“庸”则代表平常。而正是这种不偏不倚、无过之无不及的生活态度,才能够更好地体现内心的平衡和调节,只有适度才能在为人处世中展现出最佳状态。“中庸”思想也无不体现在心理健康教育之中,其中所包含的情绪管理、压力调适等教育内容与儒家文化密切相关。通过儒家的心理哲学,可以教导学生学会如何平衡自己的情绪,管理压力,保持稳定和积极的心态。三是儒家思想强调个人与他人间的互动与交流,重视人际关系的维护与发展,这与心理健康教育中人际关系培养密切相关。儒家思想中的“己所不欲,勿施于人。”“三人行,必有我师焉”(孔子,2016)等内容,有助于指导高校学生妥善解决与同学间可能出现的矛盾,从而构建出和谐的人际交往关系。通过儒家思想的融合,心理健康教育可以更好地引导学生学会理解和包容他人,从而增强他们的心理素质和适应能力。

2.2. 儒家心理哲学丰富了高校心理健康教育的内涵体系

心理健康教育是学校素质教育的重要一环,是保证学生身心全面和谐发展、保证社会和谐稳定的需要,也是促进社会主义精神文明建设的需要(刘颖新,2022)。心理健康教育历史渊源已久,最早可追溯至古希腊时期,现代意义上的心理健康教育起源于美国。20世纪70年代末到80年代初,随着改革开放政策在我国的实施贯彻,我国的心理健康教育工作首先在心理卫生领域开始出现。1986年底,中国心理卫生协会在北京召开了首届青少年心理卫生学术交流会。以此为标志,心理卫生运动开始了向教育界的发展,从而对学校心理教育产生了重要的影响。1994年《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》的提出,第一次在官方文件中使用心理健康教育一词,标志着我国高校心理健康教育开始进入政府引导阶段(李娜,2019)。相较于国外,我国国内的心理健康教育起步较晚,虽然在国内有所成效,但是在发展过程中主义以西方价值体系为导向,直接引用西方心理健康教育发展模式,从而导致没有很好的将体系与中国化相结合。而儒家思想作为中华优秀传统文化的重要组成部分,将其与心理健康教育相结合不仅能够深化其内涵,而且还扩展了其理论以及实践的广度。例如,通过儒家的“修己治人”理念,学生被

鼓励理解自己的情绪和需求,学会调节情绪,维持内心的稳定。“格物、致知、诚意、安身、齐家、治国、平天下”作为儒家思想的核心价值和实践指导原则,不仅贯穿于个体修养和社会伦理的层面,也深刻影响了个人教育、社会治理甚至国家发展等方面。把握儒家思想精髓,使其融入高校心理健康教育,不仅丰富了我国的心理健康教育理论体系,并且将原本具有的西方价值观进行转化,让高校学生学习更易接受的本土价值观,既推动了中华优秀传统文化的传承与发展,也建构出更具有中国特色的心理健康教育。

3. 关于高校心理健康教育所存在的具体问题探究

3.1. 高校学生社会适应能力较弱,心理压力普遍繁重

社会适应能力指的是主体为了在社会上获得更优的生存需求而与他人以及环境之间相互交流、相互磨合的能力。它不仅是个体生存和发展的基础,也是推动社会和谐与进步的关键力量。高校心理健康教育的关键,就在于引导学生提高社会适应能力,帮助学生在毕业之后能够快速步入社会、适应社会,从而为个人成长和社会发展创造更好的条件。但是目前情况而言,我国高校学生的社会适应能力普遍较弱,主要有以下几方面的因素:

高校学生群体目前所面临的最普遍问题是学业上的压力,随着社会的发展和高等教育的竞争日益激烈,学生们在追求优异成绩的过程中常常承受巨大的学术压力。一些学生在取得一些成就时就沾沾自喜,变得骄傲自满、目中无人,还有一些学生在遭遇挫折的时候就消极懈怠,甚至采取极端的方式逃避问题。这种压力的存在易使高校学生群体出现情绪波动,甚至在一时的悲喜迷失自我,从而导致焦虑、抑郁等心理健康问题的出现。

其次,群体社交间的压力也是影响高校学生心理健康的重要因素。随着我国社会生产力的不断发展,人们的生活水平也逐渐提高。高校学生作为新时代的年轻群体,普遍拥有较好的家庭环境,并且能够享有良好的教育水平,所以在成长过程中几乎难以遇见重大的困难挫折,这也导致高校学生出现以自我为中心的心理,可能会出现不为他人考虑的想法。进入高校后,在新的课程、新的环境中无法融入集体,对同学、老师存在偏见,看待问题过于极端,出现紧张、焦虑、抑郁等不良情绪。同时,如果对老师上课的方式无法适应,学习中便会产生巨大压力,出现抵触情绪,产生消极的情绪反应(朱佳瑞, 2023)。对于一些社交能力较弱或内向的学生来说,可能会出现“一时难以适应,从而出现心理问题,如抑郁,焦虑等”(徐建财, 邓远平, 谢书书, 2021),所以由这类原因引起的心理健康问题也需要人们予以引起重视。

最后,职业规划以及对于未来的不确定性也是另一个影响高校学生心理健康的重要因素。当今社会随着社会变革的加快,学生们面对未来的职业选择和就业压力时常感到迷茫和焦虑。由于他们在角色认知上的不足,导致自身很难在有限的时间内成功地从学生身份转变为社会角色,从而产生一定的心理压力。在面对社会现实中出现的各种现象和问题时,他们往往倾向于将其变得理想化或“妖魔化”,从而容易在思想层面上走向极端。这种对于未来的不确定性可能导致他们在心理上产生挫折感和失落感,对未来生活感到担忧和恐惧,从而影响对自身能力的预期和判断,出现不安、情绪低落等状况。

3.2. 互联网以及大数据时代易导致高校学生迷失自我

随着科学技术的不断革新,新时代背景下的信息化浪潮也为高校学生的心理健康带来了新的挑战。由于新媒体世界是缤纷而又良莠不齐的,人们能够从很多渠道获取信息,短视频、游戏、小说、新闻资讯……互联网提供了海量的信息给我们。然而人们获取的信息太多,却来不及一一消化,就会产生一种焦虑感。并且现今人们身处于大数据时代,虽然能够获取到的各种咨询,但是信息却不是都正确的,一些网络文章、网络资讯等完全是错误的,制作者的门槛低,随便搜点东西凑成了一篇文章,传播也是非常方便的,这就

导致我们想要在网络上寻找某一个信息，但是杂七杂八的信息让人看得眼花缭乱，都不知道哪个是对的，这也会产生焦虑(吴元春, 2022)。此外在社交媒体上，学生们可能受到来自他人的审美观念、生活方式以及价值观导向的冲击，从而产生对自我身份认同的混淆。例如，通过在各大社交媒体看到他人精心打造的“完美生活”，容易让学生感到落差和自我否定，进而沉迷网络中的虚幻，追求“社交媒体上的成功”，而忽视了真实的自我需求和价值追求。并且如今在大数据时代下，个性化定制以及推荐算法也在一定程度上削弱了学生的独立思考和选择能力。虽然个性化推荐可以提高信息获取的效率，但它也可能让学生陷入信息的“过滤泡泡”中，使其产生依赖性，只看到与自己兴趣相符的信息，导致缺乏了自己的独立思考，进而忽略了更广泛的视野和多样化的生活体验，最终产生了自我局限和认知偏差。

3.3. 高校心理健康教育具体实施过程存在滞后性

我国的高校心理健康教育结构最初是在二十世纪八、九十年代从西方社会引进，其内容主要是西方心理学为理念核心，经过几十年的发展已经不再适用于现今社会，存在着一定的滞后性，并且在发展过程中也需要按照我国具体情况对其进行相应的结合和创新。

首先，教学内容与学生实际需求存在脱节，鉴于学生的心理需求具有多元性以及变化快的特点，目前的教育内容很难与他们的需求紧密结合。而高校在心理健康教育课程方面缺乏合理的规划和设置，没有建立完善的大学生心理健康教育课程体系，形式化倾向严重，开设的心理教育课程针对性和实效性不足，心理健康教育课程的规范化、专业化和系统化欠缺，导致心理健康教育工作严重滞后，未建立健全的高校心理健康教育长效工作机制，无法达到预期效果(戴赞, 2022)。另外，我国高校教师和学生心理健康教育方面的问题意识普遍落后。心理健康教育是一项专业性以及实践性较强的工作，这就需要心理指导教师具有专业的知识技能以及专业的技能，尤其是在开展网络心理健康指导之时，还需要教师具有熟练的网络操作技能，然而就目前的现状来看，虽然很多高校已经开展网络心理健康指导，但是心理健康指导教师并非专业的人员，而是思想政治教师、医务人员或者是其他专业的教师所兼任，这些教师既不具备较高专业心理学知识，而且心理指导的技能也不是很丰富，导致心理健康指导的实际效果并不是很高(冯益斌, 2016)。从学生方面来看，人们在存有心理问题时缺乏主动求助的意识，甚至一些学生都不知道心理咨询室的存在，从而在面对心理困境时出现沉默和逃避的现象，最终导致学校难以及时发现问题并提出有效解决方案。

4. 儒家哲学思想融入高校心理健康教育的具体策略应用

儒家文化作为人类文明的智慧结晶，具有丰富及完善的理论体系，将儒家心理学思想融入高校心理健康课程，既丰富了我国高校心理健康教育体系的理论构建，又将中华优秀传统文化和我国具体实际相结合，推动了创新和发展。以下为儒家思想融入心理健康教育的具体实施路径：

4.1. 将和谐“仁孝”关系融入高校人格塑造教育

仁是孝之体，孝为仁之用。“仁”作为儒家学派道德规范的最高原则，其基本内涵是“爱人”，是教导人们如何处理人际关系的基本方针。“孝”则是“仁”的基础，是仁学思想体系的基本支柱。孝道作为儒家核心思想之一，其强调尊重父母和传统价值。高校应当把握好“仁”与“孝”之间的关系，并将其融入心理健康教育之中，引导学生理解孝道在现代社会的意义，帮助他们建立积极的家庭关系，增强自身认同感和社会责任感。通过理解和践行孝道，学生可以更好地处理家庭关系带来的心理压力和情感问题。

此外在高校学生的学习和生活中，人际间的关系交往也是一个不可忽视的话题。儒家思想中的“仁爱观”思想对于高校学生的人格塑造具有重要的指导作用。高校在心理健康教育过程中可以通过开展各

种课程和活动,实施感恩教育,促进学生之间的情感交流和互助支持,引导学生懂得珍惜身边的亲人、老师以及同学。而在这种良好的人际关系构建过程中,高校学生不仅可以减轻孤独感和社交焦虑,还能够培养其共情能力以及团队合作精神,从而更好地去认识自我、理解他人,从容面对困难和挑战。

4.2. 用儒家生命哲学引导高校学生树立正确的生死观

生命哲学作为儒家思想的重要组成部分,引导着人们对生命怀有敬畏的态度和信仰,也为高校学生树立正确的生死观提供了宝贵的启示和指导。儒家生命观中的核心在于对人生价值以及生命意义的思考,强调个人对社会做出的贡献。在儒家看来,生死是自然界中的一部分,而不是单纯的终结或毁灭。由于个体都具有强烈的自我意识,所以人天生会对死亡感到恐惧,而将儒家生命哲学思想融入心理健康教育,高校可以引导学生积极参加各类社会实践活动,运用养性修身等手段进行情绪管理,将死亡恐惧转化为对自我价值和崇高人格的追求,从而淡化其带来的心理压力和焦虑感。

然而儒家虽提出“生固可贵,义重于生;以死为息,顺其自然”等观点,意义旨在告诫人们要重视人生价值,但其并不是不重视生命的价值,他们也讲贵生、珍生。论语曾记载“未能事人,焉能事鬼”,“未知生,焉知死”(孔子,2016)。人应当把自身的注意力集中于当下的现实生活之中,而不该去分心考虑死亡以及死后世界的问题。近年来由于社会中的各种原因,越来越多的学生在遭遇困难和挫折之时去选择放弃或者逃避,甚至拥有了轻生的念头,这是对生命极其地漠视和不尊重。高校可以举办讲座、知识竞赛等活动,潜移默化地去引导学生关注生命的价值以及其重要性,培养学生对生命的敬畏之心,认识到自己作为人的尊严以及存在的意义,这不仅仅是个体生命的延续,更是对家庭以及社会的贡献。

5. 结语

儒家哲学思想能够有效帮助学生树立起正确的世界观、人生观、价值观,既为高校心理健康教育提供了深刻的理论资源和道德指导,也拓宽了我国心理健康教育的渠道和途径。通过理解和践行儒家思想中关于尊严、自然、品德、社会责任的核心价值,将其真正融入高校学生的潜意识中,才能使学生在面临心理问题时能保持冷静与平和,从而在实现个人价值的同时为社会贡献出属于自己的一份力量。

参考文献

- 戴赟(2022). 高校心理危机干预工作的现状及相关文件解读. *心理学通讯*, 5(2), 97-105.
- 樊华强(2007). 《中庸》教育哲学思想探微. *哲学研究*, (3), 42-44.
- 冯益斌(2016). 高校网络心理健康教育现状分析. *教育教学论坛*, (36), 85-86.
- 贾馥茗(2016). *教育的本质*. 北京联合出版公司.
- 孔子(2016). *论语*. 中华书局.
- 李娜(2019). 改革开放40年来我国高校心理健康教育的发展历程与展望. *西部素质教育*, 5(19), 92-93.
- 刘爽(2019). *贾馥茗教育学思想中的儒家元素研究*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 刘颖新(2022). 构建高校学生心理健康教育长效机制的思考研究. *大学*, (10), 185-188.
- 孟子(2010). *孟子*. 重庆出版社.
- 吴元春(2022). 新媒体背景下当代大学生心理焦虑情绪的影响因素. *公关世界*, (19), 106-107.
- 肖汉仕(2014). *什么叫心理教育*. <http://jianxinwang.net/1003/>
- 徐建财, 邓远平, 谢书书(2021). *大学生心理健康与发展*. 上海交通大学出版社.
- 雅斯贝尔斯(1991). *什么是教育*. 三联书店.
- 朱佳瑞(2023). 高校大学生心理健康教育现状研究. *品位·经典*, (15), 149-152.
- 子思(2015). *中庸*. 民族出版社.