

# 红色文化视域下大学生心理健康教育路径探究

李 锴

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年6月27日; 录用日期: 2024年8月13日; 发布日期: 2024年8月22日

---

## 摘要

近年来大学生心理健康问题频频上热点, 引起社会的广泛关注, 各个高校开设大学生心理健康教育课程取得了明显的成效, 但也面临着预防效果不太突出等问题。红色文化是一个巨大的资源宝库, 对大学生理想信念的支持具有重要的作用。因此, 挖掘红色文化中宝贵的资源, 促进大学生心理健康, 培养具有社会主义核心价值观的新时代大学生具有重要意义。

---

## 关键词

大学生心理健康教育, 大学生, 红色文化

---

# Exploring the Path of Psychological Health Education for College Students from the Perspective of Red Culture

Kai Li

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jun. 27<sup>th</sup>, 2024; accepted: Aug. 13<sup>th</sup>, 2024; published: Aug. 22<sup>nd</sup>, 2024

---

## Abstract

In recent years, mental health issues among college students have frequently made headlines, attracting widespread attention from society. Universities have achieved notable success in establishing mental health education courses for their students, yet they still confront challenges such as inadequate prevention effects. Red culture, a vast repository of invaluable resources, plays a pivotal role in fostering the ideals and beliefs of college students. Therefore, it is of utmost importance to explore and harness the treasures within red culture, enhancing the mental wellbeing of college students and nurturing a new generation equipped with the core socialist

values.

## Keywords

**Mental Health Education, College Student, Red Culture**

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

新时代建设教育强国的目的，就是培养一代又一代德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，培养一代又一代在社会主义现代化建设中可堪大用、能担重任的栋梁之才，确保党的事业和社会主义现代化强国建设后继有人。要坚持不懈用新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，着力加强社会主义核心价值观教育，引导学生树立坚定的理想信念，永远听党话、跟党走，矢志奉献国家和人民。在中华民族复兴的征程上，有理想、有道德、有文化、有纪律的大学生始终是建设社会的主力军。随着后疫情时代，越来越激烈的社会竞争环境导致大学生在追求成功的道路上难免产生各种各样的心理问题。而红色文化中积极向上的革命精神对于大学生成长、成才是一笔宝贵的精神财富，对于大学生心理健康成长具有积极意义。

## 2. 大学生心理健康现状

当前，随着改革开放进入深水区，社会矛盾变为“人民群众日益增长的幸福生活诉求与不充分、不全面发展之间”的矛盾。加上互联网的发展，现实和梦想之间的差距使得大学生面临的压力和挑战日益增多，心理问题逐渐凸显，表现出缺乏生活目标、人际关系紊乱，出现被孤立、厌学、抑郁等“慢性自杀”的现象，以及受到各种负面思想文化或价值观的“洗礼”，从而导致部分大学生生命意识匮乏，漠视生命、践踏生命，跳楼自杀或他杀的事件屡见不鲜，出现各类心理问题。

### 2.1. 人际交往障碍

“当前大学生虽然具有一定的人际交往能力，但其中很大一部分还存在着许多问题，比如交往中对自我认知存在偏差、交往过于依赖网络、交往技巧匮乏等问题影响着大学生身心的健康成长，不利于大学生顺利融入社会。”(王隽, 2018)大学生身心正处于一个旺盛的时期，容易接受新鲜事物，有激情，但是遇到突发事件情绪波动较大，即短期内情绪出现高涨或低落。互联网的普及使得人们的日常交流都在网上进行，人们线下交流变少，尤其在疫情期间，这一情况更为明显，社交范围局限在网络虚拟世界，与真实的世界有一个隔离，在线下社交时，难以处理好老师、同学、家长的关系，进而产生社交障碍。

### 2.2. 自卑心理

自卑又称为自卑感，是指个人体验到自己的缺点、无能或低劣而产生的消极心态。“在大学生群体中内隐自卑普遍存在。”(曾文慧, 2023)在高等教育中，学生以及教师都明确自信是自身发展的前提，然而，在教育实践中，许多学生普遍因地区差异、家庭状况、学习成绩等因素出现自卑心理。这种心理使得其难以融入集体生活中，不利于大学生成长成才、不利于其以后的发展。

### 2.3. 网络成瘾

“2007年以来，中国互联网络信息中心(CNNIC)坚持每年定期公布《中国青少年上网行为研究报告》，力图全面客观地反映我国青少年网民的互联网使用特征和发展情况。截至2015年12月，我国青少年网民人数已达2.87亿，占我国青少年人口的87.3%。从年龄结构来看，19~24岁年轻人的比例最高，为48.1%，大学生已经成为互联网的高频用户。”(李易周, 2023)现在信息科学技术飞速发展，互联网连接起了整个世界，人们轻点鼠标就能洞悉世界，虽然网络能帮助同学们进行知识学习和信息获取，但是网络的虚拟性、开放性、自由性，成为大学生情感宣泄、情感认同的场所，长此以往，会使得同学沉迷于网络，严重影响身心健康，在某种程度上使学生出现人际沟通障碍的问题。

## 3. 红色文化的内涵及其重要性

### 3.1. 红色文化的内涵

广义的文化涵盖了人们认识世界、改造世界的全部过程，是人类社会的结晶。文化既是一种社会现象，又是一种历史现象，是人类社会与历史的积淀物。首先，红色文化伴随革命的产生而产生，是社会基本矛盾运动的结果。“一切历史冲突都根源于生产力和交往形式之间的这种矛盾。”(马克思, 恩格斯, 2009a)生产力和生产关系相互矛盾促使社会滚滚向前，其中表现最为剧烈的就是革命，社会历史无数的革命运动为红色文化提供了实践的土壤。其次，红色文化的内涵随着革命实践而不断扩展。暴力是革命的基本形式，但并不是全部的形式。革命的暴力与否取决于当时的历史条件，尤其中国的改革开放以来，非暴力、和平成为改造人和社会的主要方式。再次，红色文化的阶级基础是无产阶级。“在当前同资产阶级对立的一切阶级中，只有无产阶级是真正革命的阶级。”(马克思, 恩格斯, 2009b)无产阶级一无所有，没有自己特殊的阶级利益，是创造、发展红色文化的主体力量。因此，基于马克思主义革命观的视角，将红色文化界定为：红色文化萌芽于近代中国社会基本矛盾运动，在中国共产党的领导下发轫并塑型，始终依靠无产阶级获得持续向前发展的动力，是中国共产党成长发展和中华民族实现民族复兴的历史写照、宝贵财富与精神动力，是体现中国共产党和中国人民独特精神风貌的先进文化。(瞿静, 2023)由此，红色文化在其发展形成过程中主要分为非物质的和物质两类：“一类是以红色精神、红色思想以及红色文艺作品为主的非物质文化；另一类是以纪念馆、纪念碑以及红色教育基地为主的物质文化。”

### 3.2. 红色文化教育的重要性

#### 3.2.1. 树立正确的道德观

近代以来，中国人民为完成国家富强民族复兴，而进行了不懈的探索，在这一过程中涌现出了一系列的英雄人物，他们是红色文化的生动写照。红色文化帮助大学生以英雄人物作为榜样，引导人们在生活中像榜样学习，提高自身的道德素质，并内化于心、外化于行，使他们具有爱国主义色彩，并影响周围的人，使他们行为符合社会主义核心价值观。

#### 3.2.2. 树立远大的理想信念

理想信念是精神之“钙”，大学生没有理想信念就会缺“钙”得“软骨病”。红色文化的本身就是为了理想和信念而拼搏奋斗的精神，“例如，1935年中央红军经过二万五千里长征，到达西北革命根据地，以毛泽东为代表的党中央在延安战斗和生活了13年，其间孕育出来伟大的延安精神。延安精神内涵深刻，源远流长，它既是5000多年中华优秀传统文化的继承和发展，又是民族精神的升华，是革命精神的传承，是马克思主义中国化的重要成果，是时代精神的体现。在当下，要继续大力弘扬和传承，不忘初心，永远不可迷失了方向和道路。”(陈金环, 2022)继承和发扬革命先烈优秀的革命文化，使得大学生

逐渐树立科学的信仰、正确的理想信念，树立红色榜样。

### 3.2.3. 树立艰苦奋斗的意志品质

红色文化是在中国的革命建设中形成的，是中华民族的宝贵财富，这不是轻轻松松取得的，而是老一辈革命家和中国人民用鲜血换来的，部分当代大学生意志薄弱，遇到问题不敢面对，不能够承担责任，红色文化中的许多精神能够感染大学生，帮助大学生树立坚强的意志品质。

### 3.2.4. 红色文化是高校培养时代新人的精神养分

红色文化独特的特点对于大学生心理健康的形成具有重要的作用。高校作为大学生的聚集地和心理支持教育的主阵地，天然的需要红色文化资源的注入，来为新时代新人的成长成才保驾护航。高校应该重视将红色文化融入校园，在校园文化中厚植红色基因，借助物质文化建设、精神文化活动营造浓厚的红色文化育人氛围，进一步保障大学生心理健康中红色文化的支撑。

## 4. 红色文化在大学生心理健康教育上的价值

随着经济社会的发展，社会竞争压力剧增，不少大学生对未来前途感到迷茫。互联网的高度发达，取而代之的是目不暇接的信息，网红为了博取眼球，吸引流量，发布价值观扭曲的吸引人眼球的内容，导致部分大学生形成不正确的价值观，再加上大学生人际关系处理不当，很容易使得大学生缺乏生命意义感，找不到人生发展的方向，不利于大学生健康成长。生命意义感是有价值的目标以及在追求和实现这一使命过程中体验到的价值认同感。“对生命意义感的界定主要包含两部分内容，一方面是有价值的目标和使命，另一方面在追求和实现这一使命过程中体验到的价值认同感。”(潘婉婷, 2023)红色文化包含丰富的内容，对于提升大学生的生命意义感，进而促进大学生心理健康具有不可替代的作用。

首先，红色文化中的丰富精神资源，是大学生心理健康教育教学的宝贵素材。红色文化是中国在马克思主义理论指导下根据中国具体实际形成的，如井冈山精神、延安精神、长征精神等都是革命先烈活生生的实践创造。革命先辈何以用小米加步枪打下帝国主义靠的就是不屈不挠、艰苦奋斗的精神，以及对国家富强、人民幸福的价值追求。这些宝贵的精神财富有助于引导大学生树立健康积极的生活目标和理想，有助于提升大学生的生命意义感。

其次，红色文化教育基地，是大学生心理健康教育的实践教学场所。“把大学生心理健康教育实践课堂设在红色文化教育基地，更容易让大学生进入到红色文化的情境里，通过体验、感悟、提升，最后接纳和认同红色文化中的积极内涵。”(基艳, 2022)课堂上的教学终究具有局限性，身临其境地感受先辈洒下的热血，引导大学生积极追求自己的理想，并在追求理想过程中体验到价值认同感，进而提升大学生生命意义感。

## 5. 红色文化融入大学生心理健康教育的难点

目前，许多人已经意识到红色文化在推进大学生心理健康建设的巨大作用，有许多高校在推进红色文化建设方面做出了许多尝试和探索，取得了较多的成果，但在深度和广度方面还不够，仍需改进。

### 5.1. 红色文化教育注重历史事实讲授，红色精神凝练不够

红色文化教育在大学生心理健康教育的重要性不言而喻。在当前一些红色文化教育实践当中，高校教师注重对历史事实进行生动、细致的讲授，但红色文化源于历史，高于历史，对其红色精神凝练不足，“无论是井冈山精神、还是延安精神、长征精神、雷锋精神，其中最重要的内容都是坚定理想信念，红色精神是马克思主义信仰的生动体现，具有独特的理想信念教育功能。红色精神是中华民族精神的重要组成部分，是历史遗留下来的宝贵财富，是实现马克思主义中国化的内在精神支撑。如果教师在教学过

程中，忽视强调红色精神，那么红色精神的内涵就难以和大学生的精神世界产生共鸣。”(龚佳，2021)红色文化能否引起大学生精神共鸣将影响大学生心理健康引导的效果。

### 5.2. 红色文化心理健康教育未能融入到大学生日常生活中

红色文化心理健康教育具有实践性。红色文化心理健康教育具有实践性意味着其在大学生日常生活中的在场性。当前红色文化心理健康教育既是在场的又是不在场的，“在场”是指高校对红色文化心理健康教育有一些有限的支持，比如有意识地把红色文化融入进大学生心理健康教育当中，“不在场”则是指红色文化观念、意义未能完全内化于大学生内心，成为影响大学生日常行为的准则。

### 5.3. 红色文化心理健康教育方式固化，缺乏创新

当前红色文化心理健康教育的对象大多已是“00后”大学生，他们的思维方式、心理特征和现实需求都要求有着形式多样、生动趣味的红色文化心理健康教育课堂。“少数教师由于多年的教学‘惯性’，习惯于采用专题讲授为主的教学模式，采用统一的教案、课件，不愿采用体验式教学、互动式教学、情景式教学等新型教学模式。以教师为中心的授课模式，教与学的主客体互动较弱，学生长期处于被动接受知识的状态，没有较好地将知识学习与思想启迪相结合。另外，近年来逐渐走上讲台占据教师队伍主流的‘80后’‘90后’中青年教师，由于成长环境的原因，这些教师对红色文化了解甚少，教学经验不足，不能很好地实现理论与实践相结合，生动地讲解红色文化知识，容易出现照本宣科的情况，无法使学生在情感上产生深刻的共鸣。”(邓静雯，2022)

## 6. 红色文化视域下大学生心理健康教育路径探究

### 6.1. 充分运用好红色资源，增强红色文化心理健康教育的实效性

当前，我国的高校课程并没有开设专门的红色文化的课程，对于红色文化课程的学习主要通过思想政治教育理论课来进行，而思想政治教育教材具有很强的理论性和政治性。除此以外，还有各种各样的红色人物、红色遗址、红色精神等红色文化资源。“因此，高校应加强与政府有关部门合作，优化整合地区红色文化教育资源，进行红色文化校本课程开发，编写关于红色文化的校本教材，并进行以红色文化教育为主的思想政治教育专题教学。思想政治课教师要加强学术合作和交流，在学深悟透教材的基础上，不断拓展红色文化知识、提升红色素养，将最新研究成果运用到课堂教学上。同时，还应结合故事教学法，运用具有鲜明特色、易被接受的语言来讲好思想政治课，从不同的视角解读红色文化，将红色文化资源转化为思想政治课的优质教学资源，讲好‘红色故事’，使学生更加全面深入地理解和把握红色文化中蕴含的精神，提升思想政治课的效果”(李丽，潘宠娟，2020)

### 6.2. 积极开展校外红色文化大学生心理健康教育活动

红色文化大学生心理健康教育不仅仅在课堂上重视起来，更应该在日常生活，积极开展校外红色文化大学生心理健康教育活动，有利于深化红色文化育人功能，培养大学生积极的生命意义感，增强大学生心理品质。高校可以因地制宜，充分发挥周边资源，组织学生进行实地调研，还可以结合专业特点和学科特色，组织学生赴革命老区开展访谈革命家属等活动，身临其境，引导学生自觉传承发展红色文化，从红色文化中汲取正能量，不断增强大学生心理素质。

### 6.3. 创新红色文化大学生心理健康教育课程体系

“育人理念的创新和育人品质的提升离不开高质量的课程建设，思想政治教育视域下的红色文化课程体系建设是推动红色文化传承的新举措、新引擎。红色文化相关的课程群应该遵循合理布局、分类建

设、持续推进的基本原则。”(战佩英等, 2024)红色文化中的革命精神能够引导大学生树立正确的理想信念, 增强生命意义感, 而大学生心理健康的目标在于能够支持大学生成长和发展, 二者的目标有一致性。创新红色文化大学生心理健康教育课程体系, 有利于发挥二者合力, 通过优质红色文化课程的推广和传播反向推动红色文化的传承和创新。

#### 6.4. 红色文化融入大学生心理健康教育实践中

首先, “开展户外拓展训练活动是培育大学生积极意志品质的有效路径。利用自然条件或人工设施, 精心设计以红色为主题的拓展训练活动, 能够起到磨炼意志、陶冶情操、完善人格的作用, 助推大学生积极意志品质的培育。”(周方遒, 祁进, 2022)通过大学生亲身经历, 可以真实感知中国共产党领导中国人民在困难面前不屈服、在强敌面前不退缩, 以坚强的意志取得一个又一个胜利。其次, “西部计划”也是锤炼大学生积极意志品质的社会实践形式。“到祖国最需要的地方去”这不仅仅是一句口号, 更是新时代大学生积极向上, 为社会做奉献的途径之一。

### 7. 结论

大学生是社会主义建设的主力军, 大学生心理健康对于其自身成长发展十分重要。当前, 大学生人际交往障碍、自卑心理、网络成瘾问题较为突出。红色文化是一种优秀的文化, 通过学习红色文化, 让高校学生了解到更多关于中国共产党的先进精神, 更好地面对学习生活中出现的各种问题, 帮助大学生心理健康成长。

### 参考文献

- 邓静雯(2022). 红色文化融入高校思想政治理论课的实效性探究. *领导科学论坛*, (6), 148-152.
- 龚佳(2021). 红色文化融入大学生理想信念教育研究. 硕士学位论文, 湘潭: 湘潭大学.
- 基艳(2022). 红色文化融入大学生心理健康教育的价值及实践路径. *湖南科技学院学报*, 43(2), 98-100.
- 李丽, 潘宠娟(2020). 新时代红色文化在高校思想政治理论课教学中的有效运用. *文教资料*, (11), 151-152+179.
- 李易周(2023). 网络成瘾对大学生主观幸福感的影响. *安徽教育科研*, (21), 16-18.
- 马克思, 恩格斯(2009a). 马克思恩格斯文集(第1卷) (p. 567). 人民出版社.
- 马克思, 恩格斯(2009b). 马克思恩格斯文集(第2卷) (p. 41). 人民出版社.
- 潘婉婷(2023). 大学生自尊与网络游戏成瘾的关系: 生命意义感的中介作用及其干预研究. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 瞿静(2023). 红色文化涵养中国共产党人初心使命研究. 博士学位论文, 兰州: 兰州大学.
- 战佩英, 何迪, 周丽威, 郑君(2024). 红色文化融入地方高师院校思想政治理论课路径研究. *通化师范学院学报*, (5), 64-68.
- 曾文慧(2023). 大学生自卑心理的特征分析与干预研究. 硕士学位论文, 海口: 海南师范大学.
- 周方遒, 祁进(2022). 红色文化融入大学生积极心理培育的价值及路径探析. *铁道警察学院学报*, 32(1), 14-19.
- 陈金环(2022). 红色文化在高校心理健康教育中的育人价值. *活力*, (19), 7-9.
- 王隽(2018). 大学生人际交往障碍及解决对策探析. *高考*, (17), 10-11.