

文化自信视域下大学生心理健康教育优化路径探析

马晶莹

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年8月8日; 录用日期: 2024年9月3日; 发布日期: 2024年9月18日

摘要

心理健康教育是高校进行思想政治建设的重要环节, 对促进素质教育的全面实施起着至关重要的作用。然而, 目前我国的大学生心理健康教育进展并不乐观, 心理健康教育课程体系比较陈旧, 本土化研究相对薄弱, 建立一个以文化为依托的心理健康教育模式尚需时日。鉴于此, 本文通过研究文化自信与心理健康教育之间的相互关系, 结合当前中国大学生心理健康教育所面临的挑战, 给出了在文化自信视野下优化大学生心理健康教育的具体策略。旨在提高大学生的心理健康水平, 培养具有文化自信的社会主义建设者和接班人。

关键词

文化自信, 大学生, 心理健康教育, 优化路径

Exploration on the Path Optimization of Psychological Health Education for College Students from the Perspective of Cultural Confidence

Jingying Ma

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Aug. 8th, 2024; accepted: Sep. 3rd, 2024; published: Sep. 18th, 2024

Abstract

Psychological health education is an important part of ideological and political construction in

universities, and plays a crucial role in promoting the comprehensive implementation of quality education. However, the current progress of mental health education for college students in China is not optimistic. The curriculum system for mental health education is relatively outdated, and localization research is relatively weak. It will take time to establish a cultural based mental health education model. In view of this, this article explores the interrelationship between cultural confidence and mental health education, and proposes specific strategies for optimizing college students' mental health education from the perspective of cultural confidence, taking into account the challenges currently faced by Chinese college students' mental health education, aiming to improve the mental health level of college students and cultivate socialist builders and successors with cultural confidence.

Keywords

Cultural Confidence, College Student, Psychological Health Education, Path Optimization

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/>



1. 引言

心理健康是人们生活、学习、工作、人际关系等各方面健康发展的基础。随着社会各方面的竞争愈演愈烈，人们面临的心理健康问题也日臻突出。大学生是国家的未来和希望，其心理健康关系到社会的稳定和发展。新时代大学生应是文化自觉、文化自信、文化自强的守护者和践行者，但当下一些大学生不缺对新潮文化和外来文化的好奇，缺乏的是对本民族优秀传统文化的深刻认识和理解，以至于出现困惑、迷茫等心理问题(熊英, 魏熠菲, 2023)。文化自信作为一种民族精神, 具有凝聚人心、鼓舞斗志、激发创新和推动发展的作用。因此, 在文化自信视域下研究大学生心理健康教育策略, 对于提高大学生的心理健康水平颇为有益。

2. 文化自信的价值与大学生心理健康教育现状

2.1. 文化自信的价值

文化自信是一种基础性、广泛性和深刻性的自信, 源于对中华优秀传统文化的继承和发展, 对自身文化创新创造的看法, 对文化发展方向和道路的坚守, 以及对光明前景的信心。文化自信具有以下几个方面的价值:

第一, 国家层面。首先, 文化自信是构建国家认同和增强民族凝聚力的基础。一个国家的文化是其民族精神的体现, 文化自信能够强化国民对国家的认同感, 促进民族团结, 维护国家的统一和稳定。其次, 文化自信是国家软实力的重要组成部分, 有助于提升国家在国际社会中的影响力。通过文化的传播和交流, 可以增强国家的外交话语权, 提升国家的国际形象。再次, 文化自信有助于国家在面对外部文化冲击和挑战时保持独立性和自主性, 避免文化同质化维护国家的文化安全。最后, 文化自信有助于保护和尊重文化多样性。在全球化的背景下, 坚持文化自信意味着尊重和保护本国文化特色, 同时也能够促进不同文化之间的交流与理解。

第二, 社会层面。首先, 文化自信是国家和社会发展的重要动力。一个自信的文化能够激发创新和创造力, 促进科技进步和经济发展, 为国家的现代化建设提供精神支撑。其次, 文化自信有助于传承和弘扬国家的核心价值观和道德规范。增强对传统文化的自信, 可以培养国民的正确价值观念, 促进社会

正义和道德风尚。其次，文化自信对国民的心理健康具有积极影响。一个自信的文化环境能够帮助个体建立积极的自我认同，增强心理韧性，促进心理健康。最后，文化自信在教育领域发挥着重要作用。通过教育传递文化自信，可以培养具有民族自豪感和国际视野的新一代，为国家的发展储备人才。

第三，个人层面。首先，大学生正处于世界观、人生观、价值观形成的关键时期，文化自信一方面可以帮助他们树立正确的价值观，认识到中华优秀传统文化的独特价值。另一方面，文化自信有助于大学生在精神世界中找到归属感和满足感，塑造正确价值观，促进心灵成长。其次，在多元文化交融的今天，文化自信可以帮助大学生正确面对和处理外来文化的冲击，保持自身文化特色，不被外来文化同化或迷失自我。通过对中华文化的深入了解和自信，大学生能够增强理性面对文化冲击，增强身份认同。最后，文化自信鼓励大学生主动学习和传承中华优秀传统文化，提升文化素养。同时，文化自信鼓励大学生全面发展，培养综合素质。这就要求大学生不仅要有专业知识和技能，还要有高尚的道德情操和深厚的文化底蕴，成为德才兼备的社会栋梁之材。

2.2. 大学生心理健康教育现状

第一，对心理健康认识不足。众多大学生对心理健康问题了解不深，缺少必要的心理健康意识。由于对心理健康知识的缺乏，学生对心理问题表现为轻视和忽视，会认为当前由于压力导致的焦虑以及压抑是正常普遍的，往往不会寻求专业的心理健康服务或咨询学校的心理健康教师，这会导致心理健康问题的扩大(张航, 2024)，甚至可能触发更严重的心理障碍。

第二，心理健康教育资源短缺。一些高校在心理健康教育方面的投入不足，导致教育资源紧缺。这些高校缺少足够的教师和专业设施来进行心理健康教育，限制了教学质量和效果。同时，由于资源的不足，一些学生无法获得及时且有效的帮助与支持。

第三，教育方法和教育模式单一。一方面，传统的心理健康教育方法比较单一，缺少针对性和实效性。通常采用集体授课的方式，缺乏个性化的指导和支持，且课程设置较少。这种模式难以满足大学生的实际需求，无法有效解决他们多样化和复杂化的心理问题。另一方面，学生心理健康教育模式相对滞后，未能与学生实际的心理健康教育学习需求相符，而且现有教育内容所涉及的范围和领域较少，主要对学生进行简单化的心理健康教育和心理健康问题的解决，未能全方位地引导学生心理素质、素养、积极品质等(蔡婉君, 2022)。

第四，缺少有效的心理预防机制。传统心理健康教育以预防大学生可能出现的心理疾病和解决已经出现的心理问题作为主要的工作内容。这是一种消极的、片面的教育模式，虽然能在一定程度上提高大学生的心理健康水平，但是不利于大学生的长期发展(刘明娟, 2022)。在心理健康教育方面，高校往往只关注已经表现出问题的学生，缺乏有效的预防机制。这种预防机制的缺失使得心理健康教育处于被动状态，无法实现提前预防和干预，增加了问题解决的难度，也让一些潜在问题无法被及时发现。

3. 文化自信对于大学生心理健康教育的重要意义

文化自信是指对自己文化传统的自信心和自豪感，它可以帮助人们更好地理解并接受自己的文化，从而增强自我认同感和归属感。同时，文化自信还是理解和应对抑郁焦虑相关消极情绪的一种机制，这既显示了文化的社会心理功能，也是文化自信勃兴的必然结果(毕重增, 吴良, 赵玉芳, 2022)。可见在心理健康教育中，文化自信具有重要的作用。

1) 文化自信可以提高个体的自尊心和自信心。自信是一个人心理健康的重要因素，文化自信能够使大学生对自己的文化传统、民族精神和民族价值观有更深刻的认识和认同，从而形成积极向上的心理态度。中华优秀传统文化为大学生心理健康提供了心理调节的阀门(朱建军, 2020)，有助于大学生应对日常生活中的各种挑战和困难，增强心理适应能力，提升心理健康水平。当个体对自己的文化传统有信心时，

他们会更加自信地面对自己的身份和价值，从而更容易保持心理健康。

2) 文化自信有助于大学生形成正确的人生观和价值观。高校心理健康教育工作的目标是培养大学生建立健全的世界观、人生观和价值观，提升他们的心理素质与适应能力，推进其个性的成长以及社会适应能力的提升。这些目标的实现需要建立在文化自信的基础之上。文化自信能够使大学生对自己的文化传统和民族精神有更深刻的认识和理解，从而形成正确的人生观和价值观。这种正确的人生观和价值观有助于大学生深入理解和坚定信仰中华优秀传统文化，培养出稳定而积极向上的心态，帮助他们在纷繁复杂的社会环境中保持清醒与心理平衡，这样才能够在实现个人梦想与肩负社会责任的旅途中寻找到不竭的动力与正确的方向。

3) 文化自信可以激发个体的创造力和创新能力。积极心理学认为，积极的心理品质是心理健康的重要保障，而自信是积极人格的基础(张春阳, 2020)。文化是一个国家、一个民族的核心竞争力，是更深层次的自信。当个体对自己的文化传统有自信时，他们会更加积极地探索和创新，从而激发自己的创造力和创新能力，使他们更好地发挥自己的潜能，为国家和民族的发展作出贡献。这种创造力和创新能力对于大学生心理健康具有重要意义，能够使他们更好地应对生活中的压力和挑战，保持心理健康。

4) 文化自信可以促进个体对其他文化的理解和尊重。在现代社会中，文化交流和融合越来越频繁，文化自信一方面可以帮助大学生正确认识各种文化激荡，保持中国本土文化的特色和独立性，不被外来文化带偏方向。另一方面，也可以帮助个体更好地理解并接受其他文化，从而减少文化冲突和误解，提高整个社会的和谐程度。

4. 文化自信视域下心理健康教育的优化路径

心理学的产生和发展都是根源于和立足于特定的文化。或者说，文化是心理学根植的土壤和养分来源(杨文登, 2008)。文化心理学家强调文化、哲学、环境等因素对个体心理活动和心理特征的影响(侯玉波, 朱滢, 2002)。文化对个体的影响，不仅表现在人们可观察的外在，如服饰、语言、习俗等有所不同，不同文化背景下生活的个体在价值体系、思想观念等内在心理特征方面也有着深厚的文化烙印(Peng & Nisbett, 1999)，中华文化博大精深，源远流长。可见，文化自信作为民族精神的核心对于心理健康教育策略的优化有着至关重要的作用。

4.1. 以文化为导向，增强心理健康教育实效

缺少文化的高校心理健康教育缺少自己的精髓，人是文化的动物，人的心理也离不开文化的熏陶与渲染(何思彤, 蒋继春, 葛鲁嘉, 2017)。优秀传统文化是一个民族的精神支柱，是民族心理健康的基石。在心理健康教育中，我们要深入挖掘优秀传统文化中的心理调适智慧，儒家哲学强调“仁、义、礼、智、信”五常，这些价值观对于培养个人的道德品质和社会责任感具有重要作用。在心理健康教育中，仁爱可以培养同情心和人际关系的和谐；正义则鼓励人们做出正义和道德的选择，提升自我价值感；礼节则有助于维护社会秩序和个人内心的平衡；智慧有助于人们理性地看待问题，避免盲目冲动；信用则促进信任建设，增强社会支持系统。此外，儒家的“修身、齐家、治国、平天下”的理念，鼓励个人从自我完善做起，逐渐扩展到家庭、社会和国家，这种逐层扩展的责任感有助于个人在面对压力时保持积极的心态，和社会建立积极的关系。将这些优秀传统文化融入心理健康教育课程，有助于培养学生的文化自信，增强心理健康教育的实效性，从而帮助个体建立积极的心态，增强个体面对困难和挫折的能力，提高个体的心理韧性。

4.2. 以文化为依托，推动大学生心理健康教育课程改革

心理健康教育课程改革应紧抓本土心理理论的基础，汲取中华文化的精髓，并在传承和创新中不断

发展。首先,对教学内容进行革新,削减对外国心理健康教育理论的过多依赖,转而加大对本土心理理论的探究、进化与应用的力度,旨在构建与我国本土特色相契合的心理知识体系。同时,将传统文化、革命文化、社会主义先进文化中的卓越思想引入课程教学。其次,对教学模式进行改革,淘汰“以教师为中心”和“填鸭式”的教学方法,借助中国文化中的鲜活案例进行情境创设,并通过体验式教学法,激发学生的学习热情和参与度。此外,教学中还可以整合书法、绘画、诗歌、音乐、内观冥想等心理调适手段,以提升教学成效。第三,对高校课程学习的评价方式进行改革,摒弃单一的理论测试方法,结合技能评测,把传统文化中的心理健康理念融入评估体系中,全方位考量学生的理论理解和实战应用能力。最后,对教学团队的建设进行改革,塑造一支深具文化底蕴的心理健康教育师资队伍,将中华优秀传统文化的精粹逐步内化为学生的心理资本。可以通过读书分享会、研讨会、图书馆和博物馆探访等活动加强教师队伍的传统文化修养;通过专题式课堂展示、教学竞赛、文化演讲等途径,提高教师的教学素质;并将文化因素纳入教师评价体系,以增强教师对文化修养的重视。

4.3. 以文化为中心,构建本土化心理健康教育宣传普及网络

心理健康教育宣传普及网络是传播心理健康知识,提高大学生心理健康意识的重要途径。各高校要充分利用网络平台,传播心理健康知识,提高大学生心理健康素养。同时,要注重心理健康教育宣传普及网络的本土化,传播具有中国特色的心理健康教育理念和方法,增强大学生的文化自信。在特定国情和文化的影响下,中国大学生心理健康教育在参考、借鉴和本土化改造国外先进科研成果的同时,更要立足我国民族心理、传统心理、教育心理的具体情况,注重本土原创心理理论和方法的研究和创新,充分发掘和应用本土心理学资源,形成本土化的心理健康教育理论体系(廖文娜,罗向晗,孙奕,2022)。

4.4. 以文化为指引,加强心理健康教育实践活动

中国传统文化更加倾向“知行合一”的思想理念,仅仅使用理论上的教学方式还是不够的。需要将文化指导有效地和实践活动结合起来,最大限度地达到心理和行为的统一的境界(李莎,欧阳健舒,张仁丰,2021)。高等学校可以每月或每周通过社团或者班级活动等形式进行特定的心理健康文化教育,将中华优秀传统文化中的心理资源合理融入日常的心理健康教育课程,增强文化自信,实现心理健康教育的多元化发展。此外,高校要组织各类心理健康教育活动,如心理健康知识讲座、心理互助小组、心理素质拓展等,使学生在实际操作中体验心理健康教育的重要性,增强文化自信。进而使其在文化自信的背景下,对自己的文化传统和民族精神有更深刻的理解,能够更好地把握自己的文化身份,从而更好地适应社会的发展和变化。在面对压力和挫折时,保持心理平衡,增强心理韧性和适应性。

5. 结语

在当前全球化的背景下,大学生面临着前所未有的多元文化冲击,文化自信的传承和弘扬对于大学生的心理健康具有重要意义。文化自信能帮助学生树立正确的人生观、价值观,有效提升大学生的心理适应能力,提高个体的自尊心和自信心,增强其面对挑战的信心和勇气,激发个体的创造力和创新能力。因此,在心理健康教育中,应充分挖掘和利用我国优秀的传统文化资源,将文化自信与心理健康教育相结合,为大学生提供更为全面、深入的心理支持。

参考文献

- 毕重增,吴良,赵玉芳(2022). 获得意义感:文化自信对抑郁和焦虑的缓解作用. *西北师大学报(社会科学版)*, 59(1), 89-96.
- 蔡婉君(2022). 积极心理学融入大学生心理健康教育研究. *淮南职业技术学院学报*, 22(4), 106-108.

-
- 何思彤, 蒋继春, 葛鲁嘉(2017). 文化心理学的演变历程与高校心理健康教育发展的隐形联结. *黑龙江高教研究*, (11), 127-131.
- 侯玉波, 朱滢(2002). 文化对中国人思维方式的影响. *心理学报*, (1), 106-111.
- 李莎, 欧阳健舒, 张仁丰(2021). 中华优秀传统文化融入高校心理健康教育的路径研究. *心理月刊*, 16(19), 222-224.
- 廖文娜, 罗向晗, 孙奕(2022). 文化自信视域下大学生心理健康教育的实践路径. *广东开放大学学报*, 31(6), 87-92.
- 刘明娟(2022). 积极心理学对大学生心理健康教育的启示. *教育理论与实践*, 42(21), 50-52.
- 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.
- 杨文登(2008). 论心理学中的还原论. *心理学探新*, (2), 30.
- 张春阳(2020). 文化自信与大学生积极人格塑造研究. *山东农业工程学院学报*, 37(11), 93-97.
- 张航(2024). 思想政治教育视角下大学生心理健康教育的发展研究. *公关世界*, (11), 34-36.
- 朱建军(2020). 人工智能心理战及其应对策略——基于中国传统文化资源独特优势的思考. *人民论坛·学术前沿*, (1), 52-59.
- Peng, K., & Nisbett, R. E. (1999). Culture, Dialectics, and Reasoning about Contradiction. *American Psychologist*, 54, 741-754. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.9.741>