

中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的价值意蕴与实践路径

林 琳

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2025年2月12日; 录用日期: 2025年3月6日; 发布日期: 2025年3月20日

摘 要

中华优秀传统文化是中华民族精神智慧的璀璨结晶, 蕴含着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有助于大学生提升生命意义感, 塑造健康的道德观与价值观, 提升心理调适能力, 改善人际关系。因此, 应当开发结合中华优秀传统文化的心理课程, 开展体验传统文化的心理健康实践活动, 营造弘扬中华优秀传统文化的校园氛围, 提升教师的中华优秀传统文化素养, 从而有效推动中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育。

关键词

中华优秀传统文化, 大学生心理健康, 实践路径

The Value Implication and Practice Path of Integrating Chinese Excellent Traditional Culture into College Students' Mental Health Education

Lin Lin

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Feb. 12th, 2025; accepted: Mar. 6th, 2025; published: Mar. 20th, 2025

Abstract

The excellent traditional culture of China is the brilliant crystallization of the profound historical

文章引用: 林琳(2025). 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的价值意蕴与实践路径. *心理学进展*, 15(3), 389-395. DOI: 10.12677/ap.2025.153167

accumulation and spiritual wisdom of the Chinese nation, which contains profound and rich mental health education resources. Integrating excellent traditional Chinese culture into college students' mental health education is helpful to enhance their sense of life meaning, shape healthy moral values, enhance psychological adjustment ability and improve interpersonal relationship. Therefore, we should develop psychological courses combining excellent traditional Chinese culture, carry out mental health practice activities to experience traditional Chinese culture, create a campus atmosphere to carry forward excellent traditional Chinese culture, and improve teachers' excellent traditional Chinese culture literacy, so as to effectively promote the integration of excellent traditional Chinese culture into college students' mental health education.

Keywords

Chinese Excellent Traditional Culture, College Students' Mental Health, Practice Path

Copyright © 2025 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

大学生作为强国建设的关键力量，其心理健康水平影响着未来社会的发展，大学生心理健康教育是高校的一项重点工作(冀文彦, 刘林, 2023)。加强心理健康教育，是妥善处理解决大学生心理问题的重要一环，也符合教育发展规律、学生成长的规律以及新时代教育高质量发展需要(张慧, 2023)，不仅有助于缓解大学生的心理困惑，改善大学生的心理状况，还有助于维护社会和谐稳定，为经济社会与文化社会的繁荣发展提供坚实的人才支撑。将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育，能够显著促进大学生对生命意义的深刻领悟，使大学生树立正确的道德观念与价值体系，有效提升大学生的心理调适能力，还能在潜移默化中改善大学生的人际关系，增强他们的人际沟通与协作能力。因此，深入挖掘中华优秀传统文化中蕴含的心理健康教育资源，积极探究推动中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的实践路径，对于促进大学生个体的心理健康与全面发展、推进中国特色社会主义现代化建设具有重要的现实意义。

2. 中华优秀传统文化滋养大学生心理健康的宝贵资源

2.1. 中华优秀传统文化的世界观

中华优秀传统文化蕴含着“天人合一”的世界观，强调人与自然、人与社会以及人的内心世界与外部世界之间存在着和谐共生的关系，鼓励个体尊重自然规律，顺应社会变迁，同时注重内心修养，追求身心的平衡与和谐，为现代人提供了独特的心理调适路径。首先，“天人合一”主张人与自然和谐统一，不仅体现在物质层面，即人类利用自然资源满足生活需求，同时也体现在精神层面，即人类对自然的敬畏之心和对自然规律的遵循。其次，“天人合一”主张天性与人性合一。天性被看作是至善、至诚、至仁、至真的，人性也应该追求这些品质。再次，“天人合一”强调理性与情感的合一，要求人们在面对情绪波动时能够保持冷静和理性。最后，“天人合一”主张人与自我的合一。“天人合一”思想的宗旨就是个体通过身心修炼达到圣贤的境界，形成理想的人格(王海东, 曹银芝, 2024)。面对生活、学习与工作的多重压力，“天人合一”的世界观能够引导个体学会从更广阔的视角审视问题，培养起顺应环境、自我调节的能力，从而有效缓解焦虑与抑郁情绪，增强心理韧性。

2.2. 中华优秀传统文化的人生观

中华优秀传统文化中蕴含的人生观体现为中庸之道、积极进取和无私奉献等观念，在丰富中华民族精神气质的同时，也滋养着中华儿女的心灵，为人们的心理健康提供正确指引。其一，中庸之道强调行事不偏不倚，追求适度与和谐，有助于个体在面对生活压力时控制自己的情绪，保持冷静和理性，避免走向极端，进而建立积极的心理。同时，将“中庸”的原则落实到社会生活中，使得人与人之间能够和谐相处(吴晶，2024)，有助于人们建立良好的人际关系。其二，儒家倡导积极进取、建功立业的人生观，鼓励人们敢于面对挑战，勇于担当，不断努力奋斗以达成个人抱负和志向，发挥自己的潜力和创新性，有助于提升个体的自信心和成就感。其三，佛家文化倡导慈爱众生、无私奉献的人生观，认为个体应该通过为社会作贡献来实现个人价值最大化，有助于培养个体的同情心和爱心，增强个体的社会责任感和使命感。

2.3. 中华优秀传统文化的价值观

中华优秀传统文化蕴含着博大精深的价值观，其中自强不息、以人为本、天下为公等核心理念不仅成为中华文明的重要内容，而且对人的心理健康有着积极影响。其一，自强不息强调积极向上、不畏天命的奋斗精神，这与现代积极心理学所倡导的积极心理品质有着穿越时空的呼应(侯广彦，2015)。自强不息思想有利于个体在面对挫折与逆境时保持韧性，从而正确处理和对抗压力，减少抑郁、焦虑等心理问题。个体通过拼搏奋斗可以增强自我效能感，形成更为稳定的自我认知，从而维持心理的平衡与和谐。其二，以人为本的价值观强调尊重与关注个体尊严和价值。在中华优秀传统文化的熏陶下，人们会更加重视个体的情感需求、心理体验以及人格成长，有助于个体培养积极的自我认同，增强个体的自尊和自信。其三，天下为公的价值观倡导以公共利益为重、个体利益服务于集体利益的大局观和集体意识，有助于个体具有更为宽广的心理视野，拥有更加开放包容的胸怀。在关注公共利益的过程中，个体能够体验到成就感和归属感，有利于促进心理健康。

2.4. 中华优秀传统文化的道德观

提高个人的德行修为可以促进其身心健康发展，个人身心健康发展则为德行修为提供更好的生理基础和心理基础(罗鸣春，常敬，陈家敏，2020)。中华优秀传统文化蕴含着丰富的道德观念，包含仁爱、礼义、诚信、孝道等理念，能够深刻地滋养个体的心理健康，为现代人提供心灵的慰藉与精神的支撑。其一，仁爱礼义作为中华优秀传统文化的核心美德，强调以爱己之心爱人，以礼相待，以义行事。高尚情操的培育能激发个体的内在动力，增强自我价值感与归属感，从而在心理上形成一道坚实的防护网，抵御外界不良因素的侵扰。其二，诚信强调诚实守信、言行一致，是建立人际信任与社会和谐的基本准则。诚信的价值观能够引导人们在人际交往中真诚坦荡，减少心理矛盾与冲突，增加心理安全感与归属感。其三，孝道强调家庭和睦团结以及血浓于水、真诚无价的亲情，强调事亲以孝，要求子女以一颗感恩之心去侍奉孝敬父母，不仅要物质赡养父母，更要精神慰藉父母。持有互惠性孝道的个体对父母的感恩之情在“泛孝主义”的作用下泛化到日常生活中，使得他们以一种感恩的心态积极乐观地面对生活中的各种挫折和挑战(李秀雅，刘利华，方燕红，2021)。

3. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育价值意蕴

3.1. 提升大学生的生命意义感

生命意义感是指人们发现和理解自己生命的意义、确定和追寻生命中的目标(赵礼，管健，黄明珠，2022)，是心理健康的基石之一，促使个体在追寻生命意义的过程中形成更完善的自我(孙彩平，王冰倩，

2024),对增强心理健康、增进生活满意度具有不可忽视的作用。但当前部分大学生囿于学业重压、职业定位迷茫、人际关系复杂等因素,其生命意义感日渐遭遇危机。将中华优秀传统文化渗透到大学生心理健康教育中,对大学生的生命意义感具有持久的提升作用。自我决定理论认为,当人们能够感受到与所属群体的紧密联系,并认同其文化和价值观时,他们的内在动机和幸福感会得到显著提升。通过了解和体验传统文化,大学生对自身的文化根基有了充分的理解和认同,使其归属感及幸福感得以增强,这是建构生命意义感不可或缺的。并且马斯洛需求层次理论指出,人的需求包括生理需求、安全需求、归属与爱的需求、尊重需求以及自我实现需求。把中华优秀传统文化纳入心理健康教育能帮助大学生更好地认识自我,明确人生的奋斗目标,把握人生发展方向,在学习生活上不断取得进步,使其满足自我实现的需要,从而获得生命意义感。

3.2. 塑造大学生健康的道德观与价值观

中华优秀传统文化对于大学生形成健康道德认知与正确价值取向具有深刻的积极影响。第一,中华优秀传统文化中蕴含的“仁、义、礼、智、信”等核心价值理念,为大学生提供了系统的道德认知框架和价值判断标准,引导他们明辨是非、善恶、美丑,树立正确的价值取向。社会学习理论认为,个体通过观察他人的行为及其后果来学习新的行为。大学生了解并学习经典故事和历史人物后会自然而然地模仿他们的行为方式以及思维模式,学习他们的高尚道德品质及积极人生态度,并以此作为自己的道德标准和价值观念。第二,中华优秀传统文化引导大学生把正确的道德观念贯彻落实到实践中。道德具有“成于内而形于外”的特点,要求把内化的道德准则外显为道德行为(许文静,2016)。认知失调理论认为,个体往往倾向于维持认知系统的一致性和稳定性。当个体的认知与行为不一致时,就会出现认知失调,引发心理上的不适和紧张感。中华优秀传统文化主张“知行合一”,认为知是对行的引导,行是指人的道德行为表现的总和(杨志娟,2021),注重道德实践,强调“孝悌忠信”等道德观念与实践的统一,能够促使大学生在实践中强化道德认知,养成稳定的道德行为习惯,到达知与行的一致,从而避免产生心理紧张与压力。第三,中华优秀传统文化引导大学生实现个体价值与社会价值的统一。自我决定理论认为人类行为的动机源于对自主性、胜任感和归属感三种基本心理需求的满足。中华优秀传统文化中的“家国情怀”“天下为公”等思想重视个体与家庭、国家间的密切关系,强调个体要为社会做贡献、为社会尽职责,通过满足大学生归属感、胜任感和自主性的心理需求,激发大学生的社会责任感和使命感,使其在实现自身价值的同时关注社会的发展。

3.3. 提升大学生心理调适能力

中华优秀传统文化可以为大学生心理健康提供丰富的心理资源和精神养分,不仅能为大学生提供塑造坚韧乐观的心理品质、陶冶健全高尚人格的发展要素,还能大学生提供独特的认知框架、思维方法,让大学生在面对人生挫折时保持理性,增强心理调适的能力。一方面,中华优秀传统文化中蕴含着丰富的哲学观念和道德规范,如儒家“中庸”观念,道家“无为”原则等,可以为大学生提供独特的认知框架,使大学生学会用平和的心态看待和思考身边事物,避免极端情绪,从而有助于大学生处理情绪,减轻压力。认知重构理论认为,个体可以通过改变对事件的解释和看法来调整情绪和行为。大学生通过对中华优秀传统文化的哲学观、道德伦理的内化,可以学会全面、理性地看待事物,减少对事物认识的偏差,提高心理调适能力的灵活性。另一方面,中华优秀传统文化中具有许多修身养性的实践活动,如书法、茶艺、太极等,不仅是传承文化的载体,也是促进心理健康的有效途径。积极心理学认为,自我肯定是个体心理健康的重要组成部分,有助于增强个体的自我效能感。大学生通过参与中华优秀传统文化活动,在实践活动中不断提高自己,获得成就感,提升自信心与自我肯定感。同时,传统文化中蕴含的超越性

的生活方式和活动方式有助于放松身心，尤其是传统文化中的休闲方式对于调节现代人紧张的情绪很有帮助(鲁力，2016)，能够引导个体实现心灵的平静，进而降低焦虑水平，提升生活满意度和幸福感。

3.4. 改善大学生人际关系

将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育有助于大学生提升人际交往能力，改善大学生的人际关系，还可以使之以更强大的心理适应外部环境的变化，并在自我管理中实现个人理想(黄存良，2020)。一方面，传承“仁爱包容”的处世之道，有助于培养大学生的共情力(敖玲敏，沈菊，2024)。共情理论认为，个体具有设身处地理解他人的情绪、感受和需求的能力，是有效沟通和社会互动的关键。将“仁爱包容”理念融入心理健康教育，能够显著增强学生的共情能力，使他们更加敏锐地感知到他人的内心世界，从而做出更加体贴、理解他人的回应。共情能力的增强不仅促进了人际间的理解和共鸣，也为学生提供了解决冲突、增进亲密关系的有效工具。另一方面，情感智力理论认为，情感智力是一种理性认识、调控情绪情感的智力能力，个体拥有良好的情感智力是建立和维系健康人际关系的重要条件。中华优秀传统文化中的沟通技巧，如委婉表达、倾听尊重等，有助于提升大学生的情感智力水平，使大学生在人际交往中更加理性地、敏感地察觉他人的情绪和需求，进而采取恰当的行为来维护和发展人际关系。

4. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的实践路径

4.1. 开发结合中华优秀传统文化的心理课程

课程是人才培养的基本单元，是教育教学的核心要素(刘国买，于再君，2019)。开发深度融合中华优秀传统文化的心理健康教育课程不仅能够丰富心理健康教育的内容与形式，在心理健康层面给予学生精神和实践上的指导，对提升大学生学习积极性有一定促进作用(林成圣，钟荣树，曾芳，2023)，而且有助于大学生树立文化自信与民族自豪感，提升自我认同感与归属感，在面对困难挑战时展现出更强的心理韧性。第一，在教学内容方面，精心筛选如儒家之仁爱、道家之顺应自然、佛家之禅定静心等经典智慧，通过现代心理学的视角进行解读与重构，构建既蕴含传统文化底蕴又贴合当代学生心理需求的知识体系。如结合《论语》中“己所不欲，勿施于人”解读如何培养换位思考的能力。第二，在教学方式方面，运用现代化信息技术手段还原古圣先贤之间的思想对话，增加学生课堂互动体验感的同时，让中华优秀传统文化所蕴含的知识以全新的形式根植于每一个学生的心中。第三，在教学目的方面，将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育是为了培养大学生的心理健康意识和自我调适能力，促使大学生树立积极的人生观、价值观和世界观，让大学生在遇到困难和挑战时，能学会用古人的智慧解决问题。

4.2. 开展体验传统文化的心理健康实践活动

在丰富多彩的实践活动中融入优秀传统文化有助于引导大学生在学以致用中体悟心理健康思想，掌握心理调适技巧，培育意志品质，增加积极体验(高芳芳，2021)，构建坚毅的心理韧性。第一，通过再现古人的生活场景、历史事件或文学作品情景模拟以及历史人物的角色扮演，使大学生体验古代文化和智慧。第二，开办书法、茶艺、中医等传统文化体验活动，使大学生通过丰富的活动感受传统文化的魅力。书法教学可传授书法技巧、美学，引导大学生以书养心、宁静致远。中国古代的儒释道群体还赋予茶叶以道德和文化情感，认为茶有精行俭德、致清导和、韵高致静、茶禅一味等方面的思想特质(宋时磊，2022)。通过学习茶道礼仪与精神内涵，学生能够在品茗过程中，培养静心养德、从容不迫的心理品质，提升个人的精神境界，从而促进心理健康(刘畅，鹿裳慈，2023)。中医养生教学可以教授中医养生的基本理念和方法，引导大学生建立科学、健康的生活方式。第三，组织诗歌的诵读和创作以及文学作品欣赏与探讨，使大学生通过文字感受情感和智慧。在对诗词进行朗诵以及创作的过程中，大学生能够实现心灵与文字

的沟通,提高学生的自我意识以及语言表达能力。

4.3. 营造弘扬中华优秀传统文化的校园氛围

校园氛围是指学校中被成员所体验并对其行为产生影响的、相对持久而稳定的环境特征,是学生身心健康发展的重要保护因素(李董平,何丹,陈武,鲍振宙,王艳辉,赵力燕,2015)。良好的校园文化氛围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(陆时红,2023)。营造传承与弘扬中华优秀传统文化的校园氛围能够帮助大学生在快节奏的现代生活中寻得心灵的慰藉与归属,有效缓解学习与生活压力,进而促进其心理健康状态的积极改善。高校要加强对中华优秀传统文化的宣传,拓宽大学生接受文化熏陶的渠道,不断为促进大学生身心健康发展创造条件、营造氛围(熊英,魏熠菲,2023)。第一,高校应当打造文化长廊,设立文化墙,让学生在校园内随时随地都能感受到传统文化的熏陶。第二,充分利用学校各类媒体平台。高校可以借助校报这一纸质媒介的深度与权威性,发表关于传统文化研究的学术论文、评论文章及专题报道;发挥校园公众号这一新媒体平台的即时性与互动性优势,定期推送关于传统文化的图文资讯、短视频及在线互动活动,进而营造浓厚的传统文化氛围。第三,定期举办传统文化节、艺术节、专家讲坛等活动,让学生在参与活动的过程中感受传统文化的魅力。

4.4. 提升教师的中华优秀传统文化素养

作为心理健康知识的教育者和实践指导者,高校教师不仅是培养大学生心理健康意识和心理问题处理能力的关键主体,更是其心理健康状况筛查和干预的第一责任人。将中华优秀传统文化融入师德建设,既有利于提升教师的文化素养,又能促使教师主动引导教育学生,帮助学生建立和谐友善的人际关系(熊英,魏熠菲,2023),从而提升大学生心理健康教育的实效性。一方面,搭建系统培训平台,如聘请一些相关的专家学者举办中华优秀传统文化与大学生心理健康专题研讨会,以提升教育者对中华优秀传统文化的认识与认同等。另一方面,支持教育者开展相关学术研究,鼓励教育者通过研究如何在心理健康教育中融合中华优秀传统文化,促动理论与实践相结合。还应利用“体验式”学习平台,比如开展参观历史文化遗迹、体验传统文化艺术等活动,使教育者通过亲身体验获得传统文化的启发。此外,还要建立定期交流平台,促进教育者之间彼此的经验与思想交流,为更好地将中华优秀传统文化的精妙智慧融入大学生心理健康教育开辟新思路。

5. 结语

中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育实现了教育内容和教育手段的丰富,同时也为大学生的心理健康与全面发展提供了坚实的文化支撑。今后要进一步加强中国优秀传统文化与大学生心理健康教育的有效融合的研究与实践探索,为培养全面健康成长、具有中华文化自信的时代新人做出更多贡献,为中华优秀传统文化的传承与发展注入新的活力,为实现中国式现代化与中华民族伟大复兴奠定坚实的人才基础。

参考文献

- 敖玲敏,沈菊(2024). 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的价值之维与实践之路. *黑龙江高教研究*, 42(12), 120-126.
- 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*, (12), 118-120.
- 侯广彦(2015). 先秦儒家的积极心理思想管窥. *青海社会科学*, (3), 28-31.
- 黄存良(2020). 中国传统文化对当代大学生心理健康的介入与治理. *社会科学家*, (1), 154-160.

- 冀文彦, 刘林(2023). 大学生心理困惑归因及高校心理健康教育策略研究. *中国高等教育*, (Z2), 39-42.
- 李董平, 何丹, 陈武, 鲍振宙, 王艳辉, 赵力燕(2015). 校园氛围与青少年问题行为的关系: 同伴侵害的中介作用. *心理科学*, 38(4), 896-904.
- 李秀雅, 刘利华, 方燕红(2021). 父母教养方式对大学生生命意义感的影响: 孝道信念的中介作用. *心理研究*, 14(2), 162-168, 176.
- 林成圣, 钟荣树, 曾芳(2023). 中华优秀传统文化融入高职院校大学生心理健康教育课程的探索与实践. *公关世界*, (6), 90-92.
- 刘畅, 鹿裳慈(2023). 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的价值与路径. *嘉应文学*, (24), 111-113.
- 刘国买, 于再君(2019). 地方高校“互联网+”课程建设路径与实践研究. *中国大学教学*, (4), 54-57, 66.
- 鲁力(2016). 中国传统文化与大学生心理健康的关系研究. *理论月刊*, (3), 38-41.
- 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.
- 罗鸣春, 常敬, 陈家敏(2020). 儒家文化与中国人健康心理的交互建构. *心理学探新*, 40(1), 3-8.
- 宋时磊(2022). 中国茶文化的形成、发展及影响. *人民论坛*, (19), 96-99.
- 孙彩平, 王冰倩(2024). 学校道德氛围对青少年格局的影响: 生命意义感的中介效应. *教育研究与实验*, (5), 14-24.
- 王海东, 曹银芝(2024). 儒家“天人合一”思想新探. *理论学刊*, (2), 160-169.
- 吴晶(2024). 儒学心理咨询与治疗的资源探析. *心理学探新*, 44(2), 106-112.
- 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.
- 许文静(2016). 从儒家德育思想解析当代大学生道德心理. *吉首大学学报(社会科学版)*, 37(S1), 134-137.
- 杨志娟(2021). 知行合一理念: 历史追溯、政策意蕴和实践模式. *教育学术月刊*, (5), 31-36.
- 张慧(2023). 大学生心理健康教育的困境及出路. *中国电化教育*, (12), 99-105.
- 赵礼, 管健, 黄明珠(2022). 国家认同、国家信心与大学生生命意义感. *青年研究*, (4), 60-69, 96.