

# 中华优秀传统文化视域下大学生心理健康问题研究

钟斯雨

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年4月1日; 录用日期: 2024年5月21日; 发布日期: 2024年5月31日

## 摘要

如今时代快速转型与更迭, 使得许多大学生产生了严重的不良心理问题, 将优秀传统文化融入大学生心理健康教育已经成为应对大学生心理问题的现实要求, 不仅能够为大学生的心理健康教育提供哲学文化底蕴支撑, 还有利于坚定文化自信。中华优秀传统文化中注重内省的自我观、自强不息的人生观、和谐团结的人际观、辩证平衡的思维观和家国一体的价值观等内容, 可以通过融入育人过程、校园文化和师德建设中, 在潜移默化中解决大学生心理健康问题。

## 关键词

中华优秀传统文化, 大学生, 心理问题

## A Study on the Psychological Health Issues of College Students from the Perspective of Excellent Traditional Chinese Culture

Siyu Zhong

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 1<sup>st</sup>, 2024; accepted: May 21<sup>st</sup>, 2024; published: May 31<sup>st</sup>, 2024

## Abstract

With the rapid transformation and changes of the times, many college students have developed serious negative psychological problems. Integrating excellent traditional culture into college student mental health education has become a practical requirement to address college student

psychological problems. This not only provides philosophical and cultural support for college student mental health education, but also helps to strengthen cultural confidence. The excellent traditional Chinese culture emphasizes introspection, self-improvement, harmonious and united interpersonal views, dialectical and balanced thinking, and the values of integrating family and country. By integrating into the process of education, campus culture, and teacher ethics construction, it can subtly solve the psychological health problems of college students.

## Keywords

Excellent Traditional Chinese Culture, College Students, Psychological Issues

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

随着社会和科技的迅猛发展，现代人的物质需求得到了极大的满足，然而，这也为人们的心理健康带来了前所未有的挑战。在这个时代，高效率、快节奏和激烈竞争已然成为了显著的特征，而大学生作为国家的未来和希望，其心理健康问题日益受到社会各界的广泛关注。面对日益复杂多变的社会环境和学业压力，大学生的心理健康问题愈发凸显。2021年3月中国科学院连同社科文献出版社在京召开2020版“心理健康蓝皮书”发布会，会上汇报的数据发现，大学生中18.5%有抑郁倾向，还有4.2%是抑郁高风险倾向；有焦虑倾向的学生比例占8.4%；睡眠不足的问题在大学生中也是相当普遍，43.8%的大学生反馈最近一周中会有几天睡眠不足，7.9%的大学生则表示超过半数时间，而4.4%的大学生表示几乎每天都睡眠不足，这些都可能催生严重的心理健康问题(傅小兰等, 2021)。根据《2022年大学生心理健康状况调查报告》，本科生在抑郁水平、焦虑水平、睡眠质量、自评心理健康状况等方面的心理健康状况都比大专生差(李丹萍, 2023)。大学生心理健康问题不仅关乎他们个人的成长与发展，更关系到国家和社会的未来。

中华优秀传统文化，历经数千年的沉淀与积累，凝聚了中华民族的智慧，深刻影响着世世代代的中国人。并且中华优秀传统文化中蕴含着丰富的心理健康教育资源，对于引导大学生树立正确的价值观、人生观和世界观，培养健康的心理品质具有重要意义。因此，从中华优秀传统文化的视角出发，深入研究大学生心理健康问题，不仅有助于丰富和完善心理健康教育的理论体系，更能为大学生提供更为有效的心理支持和帮助。

## 2. 当代大学生常见的不良心理问题

如今，大部分大学生已经不用再忍受物质方面的贫困了，但其身心健康面临物质高度“饱和”和精神极度“匮乏”的巨大矛盾(黄存良, 2020)。因此，部分大学生产生了严重的不良心理问题，主要表现为以下几个方面。

### 2.1. 自我意识偏差问题

由于外界施加的压力，许多大学生在判断自我意志和行为时，难以保持正确与客观的态度。在这种情况下，有些大学生因过分自尊，表现出骄傲自负的心态。他们往往唯我独尊，难以接受他人的批评和建议，因此无法与他人建立良好的沟通和合作关系。而另一些大学生，则因为自尊得不到满足，同时又不能客观地评价自己，容易陷入自卑情绪。他们开始怀疑自己的能力，害怕与人交往，甚至选择封闭自

我，以避免面对可能的挑战和失败。

## 2.2. 挫折承受问题

大学生刚进入大学校园，怀揣着对未知的憧憬与好奇，他们热切地投身于丰富多彩的校园活动中，期望在这些活动中找寻自我价值，建立自信。然而，面对全新的生活环境，学生们的心理承受力表现出显著差异。那些心理健康状况良好的学生，具有较强的心理韧性，即使在遭遇较大的挫折时，也能够保持积极向上的心态，勇于面对并能够战胜困难。相比之下，一些心理承受能力较弱的学生，即便面临的挫折并不严重，也可能会因此产生强烈的挫折感，进而陷入自我放弃、随波逐流的消极状态。令人遗憾的是，相当一部分大学生在面对挫折时选择了消极的应对方式。

## 2.3. 人际交往问题

首先，当代部分大学生在人际交往中展现出较为明显的自我中心化倾向。由于他们大多是独生子女，进入大学后，往往难以摆脱这种以自我为核心的心态，导致他们难以与周围群体形成和谐、积极的互动关系。在面临人际问题时，他们通常优先考虑自己的需求，而忽视对方的感受和需要，缺乏对自身行为的反思。其次，部分大学生在人际交往中表现出自卑心理，特别是那些来自贫困家庭的学生。由于物质条件上的差距，他们可能会感到自卑，从而影响了他们与他人交往的信心和积极性。再次，部分大学生在人际交往中还存在恐惧心理。尽管互联网时代为人们提供了多种沟通方式，但有少数大学生更愿意沉浸在虚拟世界中，而不愿走出网络进行真实的人际交往。最后，忌妒心理也是部分大学生在人际交往中面临的问题。当身边的同学在学业上取得比自己更出色的成绩时，如果不能正确应对嫉妒情绪，不仅会让自己感到痛苦，还可能对他人产生负面情绪。

## 2.4. 情绪情感问题

大学生正处于生理和心理发展的关键时期，其心理调节机制尚未完全成熟，对于心理活动的调节和支配能力相对较弱。因此，在面对各种情境时，他们的情绪体验往往快速而强烈，喜怒哀乐的情绪波动常常如疾风骤雨般一触即发。这种情绪表达带有浓厚的激情与冲动性，时而表现出极高的兴奋、激动与热情，时而又可能陷入极端的发怒、泄气和绝望之中。这种情绪上的不稳定，既是大学生心理特点的体现，也是他们成长过程中需要面对和克服的挑战。

## 2.5. 人生理想问题

“躺平”一词如今在大学生中流传甚广，几乎成了他们的口头禅，这种现象不禁让人深思。这些大学生似乎未能真正认识到自己身上的责任与担当，将许多本该关注的社会现象和问题视作与自己无关，这种心态无疑显示出他们的人生理想出现了偏差。此外，也有部分大学生过分追求功利，过分强调个人利益，却忽视了作为社会成员应有的社会责任和担当。

## 3. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的价值

在现代社会，大学生的学业生活压力、心理压力逐渐增大，如果对此不引起重视，不仅会影响到他们个人的成长与发展，更影响到国家和社会的未来发展。而中华优秀传统文化蕴含着丰富的心理治疗智慧，将其融入大学生心理健康教育具有多方面的价值。

### 3.1. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育是应对大学生心理问题的现实要求

根据中国科学院心理研究所 2023 年 2 月发表的《心理健康蓝皮书》调查数据显示，18 到 24 岁年龄

组的各种心理问题检出率显著高于其他年龄组(傅小兰, 张侃, 2023)。如今大学生心理问题形势如此之严峻, 需要学校和社会不断关注和支持青年群体。学校是大学生心理健康教育的主要场所, 尽管已经设置了课程、咨询及心理活动内容, 但这些举措并未充分发挥其应有的效用。目前的心理课程, 其内容和教学方式往往缺乏吸引力, 更多时候只是为了满足形式上的检查要求, 而非真正关注学生的心理健康需求。然而, 中华优秀传统文化蕴含了丰富的心理健康教育资源, 若能将其巧妙地融入学校的心理健康教育课程中, 不仅能有效激发学生的学习兴趣, 使他们更积极地参与到学习中来, 还能深入疏解学生的心理困扰, 助力他们建立积极健康的心理状态。更重要的是, 这种融合有助于引导学生形成正确的世界观、人生观和价值观, 为他们的人生道路提供坚实的心理支撑。因此, 将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育是应对当前大学生心理问题的迫切需求。

### 3.2. 中华优秀传统文化为大学生心理健康教育提供了哲学文化底蕴支撑

中华优秀传统文化历经数千年的岁月沉淀, 其核心在于思想道德修养的培养。它穿越时代变迁的风云, 在生产生活的广阔实践中, 孕育出一套稳定且普世的价值观。这套思想修养体系以儒家思想为骨干, 同时吸收百家之长, 形式多样, 涵盖论说、著书、诗词、歌赋等文化瑰宝。并且中华优秀传统文化中还有诸多富含心理哲学的论述: 《论语·卫灵公》中的“小不忍则乱大谋”告诫我们需控制情绪, 理智处理问题; 《陋室铭》中的“山不在高, 有仙则名; 水不在深, 有龙则灵”则提醒我们不要追求虚名, 而应专注于自我成长与提升。对于当代肩负共圆中国梦使命的大学生而言, 这些都是调适心理的宝贵财富。由此可见, 中华优秀传统文化中蕴藏着丰富的心理哲学思想, 将其作为心理调适的媒介, 不仅博大精深, 更显得巧妙无比。

### 3.3. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育有利于坚定文化自信

文化心理学的诸多研究表明, 文化背景会影响个体的价值观念、思维方式、自我概念等(居妍, 2023)。在当前时代, 西方文化对青年大学生的影响日益显著, 与之同时, 由于大学生对传统文化的了解却不深, 缺乏历史视野, 所以他们在这场“文化碰撞”中往往容易感到迷茫和困惑, 进而可能产生一系列心理问题。习近平总书记深刻指出, 中华优秀传统文化有很多重要元素, 共同塑造出中华文明的突出特性。因此, 将中华优秀传统文化融入大学生的心理健康教育, 实际上是在为大学生营造一个充满中华优秀传统文化元素的成长环境, 使他们在这样的氛围中汲取心理成长的养分。通过这种方式, 我们可以借助文化的精神力量, 有效化解大学生心中的困惑和迷茫。一旦大学生的精神世界得到充实, 他们在日常生活中就会有足够的底气, 这对于他们形成文化自信具有极其重要的意义。

## 4. 中华优秀传统文化融入大学生心理教育的内容

中华优秀传统文化中包含着的“内省”、“自强不息”、“以和为贵”、“中庸之道”和“家国一体”等思想, 若能对其进行深入的挖掘, 并巧妙地融入到大学生的心理健康教育体系中, 这将对当代大学生形成正确的自我观、人生观、人际观、思维观和价值观产生积极的促进作用, 促使他们成为新时代的栋梁。

### 4.1. 注重内省的我自我观

对于大学生而言, 培养健康的自我意识和健全的人格, 都离不开深入的自省与持续的反思。时常审视自己的行为, 判断其正确与否, 是塑造自我、完善人格的重要一环, 而中华优秀传统文化中就蕴含着内省的我自我观。正如《论语》所言: “吾日三省吾身, 为人谋而不忠乎? 与朋友交而不信乎? 传不习乎?” 通过不断的自我反省, 我们可以更清晰地认识自己, 总结过去的得失与收获, 以及遗憾与不足。根据这

些反省结果，我们能够有针对性地调整自我，使自己的人格不断完善。在复杂多变的环境中，中国传统文化所强调的“修身齐家治国平天下”理念为我们提供了行动指南。要想施展抱负、报效国家，首先要正视现实，全面提升自我。这需要我们时刻保持自我反思的态度，不断监控计划的执行情况。在反思中，我们既要关注自我，又不能局限于自我；既要发展自我，又不能迷失自我。通过这样的反思，我们能够不断完善自我，超越自我，从而在成长的道路上不断前行。

#### 4.2. 自强不息的人生观

自强不息、积极进取、追求崇高的人生目标，是中国传统文化的重要内容(林臻, 2010)。司马迁在《报任安书》说道“盖文王拘而演周易；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》《孤愤》；《诗》三百篇，大抵圣贤发愤之所作为也。”自古至今，凡成就卓越者，皆历经磨砺，而他们在遭遇困境时，始终保持着坚韧不拔、自强不息的精神。对于大学生而言，首要之务便是树立正确的挫折观。挫折，作为人生道路上的常态，无处不在，它伴随着我们前行的每一步，充满了挑战与困扰。然而，只有勇敢面对这些挫折与困难，我们才能在磨砺中不断成长。因此，大学生应该积极应对挫折，以坚韧不拔的态度迎接人生的挑战，从而历练出更加优秀的自己。

#### 4.3. 和谐团结的人际观

中国传统文化历来重视和谐人际关系的构建，秉持着“和为贵”、“和为美”的理念，深信“天时不如地利，地利不如人和”的真理，强调仁爱等伦理道德规范，致力于实现人际关系的和谐。然而，随着市场经济的发展，人们的仁爱精神在一定程度上有所缺失，人与人之间的关系渐得疏离与冷漠。尤其在网络技术迅猛发展的当下，许多人沉迷于网络构建的虚拟世界，无法自拔。这种现象导致了一个令人尴尬的现象，那就是即便人们面对面坐在同一张餐桌旁吃饭，也往往互不理睬，仿佛彼此间存在着无形的隔阂。传统的仁爱思想倡导在人际交往中克己容忍，保持适中的态度，以谦和的心态和行为方式赢得社会的赞誉。其中，推己及人的理念，鼓励我们从他人的角度思考问题，有助于大学生建立良好的人际关系。同时，大学生面对比自己优秀的人，应当摒弃忌妒之心，转而以虚心学习的态度来不断提升自己。

#### 4.4. 辩证平衡的思维观

辩证和谐是中国人追求的思维方式，包括两个方面。一方面，辩证性体现在我们传统文化中的诸多观点，如“福祸相倚”、“因祸得福”等，这些都展现了对于事物双面性的深刻洞察。当面对生活中的不如意，我们不应仅仅沉浸于抱怨之中，而应学会看到事情的另一面，以更全面的视角去审视。同样，对于自身的不足或缺陷，我们也应坦然接受，并从中发掘潜藏的积极力量。其次，平衡性则体现在中庸之道中。中庸并非意味着模棱两可，而是强调在认清事物间的复杂关系后，通过调和各种矛盾来达成和谐状态，避免走向极端。考虑到大学生的思维方式往往具有冲动性、片面性等特点，有效地借鉴与运用优秀传统文化中的辩证平衡思维，将有助于他们在面对问题时能够更为理性、全面地作出判断与决策。

#### 4.5. 家国一体的价值观

每个人在人生的不同阶段，都应设定明确的人生目标，以此作为自己前行的方向，进而达到更高的境界。古语有云：“取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下；取乎其下，则无所得己”，以及“穷则独善其身，达则兼济天下”。这些话语都将自己与国家结合在了一起，彰显了一种崇高的价值追求和强烈的责任意识。对于当前一些大学生理想信念淡漠，这些古训无疑具有积极的矫正作用。因此，大学生应当从中华优秀传统文化中汲取智慧，树立正确的人生理想，并为之努力奋斗。只有将自己的前途与

国家的命运紧密相连，将个人梦想融入国家发展的大局中，才能真正体现自己的责任和担当。

## 5. 中华优秀传统文化融入大学生心理教育的内容

在对中华优秀传统文化中蕴含的心理健康理念进行梳理和提炼，以及对大学生心理健康问题的现状进行深入研究后，明确了两者之间的契合点。接下来，就要根据分析结果，制定具体的融入策略和实施方案。但将中华优秀传统文化融入到大学生的心理健康教育中，并非简单地采取灌输方式向学生们传授，而是应当寻求恰当的途径，使传统文化以一种温和而持久的方式悄然渗透到他们的生活、学习与工作的方方面面。

### 5.1. 融入育人过程，打造完善的心理健康教育模式

高校是大学生接受心理健康教育的主要场地，所以高校需要将中华优秀传统文化融入到育人的全过程之中，不断完善心理健康教育模式。只有这样高校才能对大学生实施全方位、多层次的心理健康教育，有效帮助大学生解决现实中的困难，减轻压力，增进人际关系，提高他们的心理调控水平，从而使大学生的文化素质与身心健康素质得到全面的发展。

一方面，课堂无疑是促进大学生心理健康的关键阵地。作为教育者，教师有责任深入挖掘优秀传统文化中所蕴含的心理健康理念，并巧妙地将其融入到日常教学之中。通过这样的方式，教师可以有效地引导大学生形成对心理健康的正面认知和积极态度，助力他们构建健康、积极向上的心理世界。为此，教师首先需对优秀传统文化保持高度关注，积极在现代心理学知识体系与优秀传统文化之间架起桥梁，持续提升自身的专业素养。其次，教师应善于传承并创新优秀传统文化，结合时代特征和大学生们的认知规律，用青年易于接受的方式对其进行“时代化解读”，使课堂教学更具吸引力，从而进一步增强优秀传统文化的育人效果。

另一方面，在大学生心理健康教育的体系中，实践活动无疑占据着重要的地位。为了让学生能够亲身体验，学校应当精心策划并开展一系列富有创意且内涵丰富的实践活动，将优秀传统文化元素巧妙融入其中。为此，可以充分利用大学生心理健康教育中心、心理健康协会等专业平台，组织举办形式多样的活动。

### 5.2. 融入校园文化，营造和谐向上的校园环境

主体的价值判断与选择，常常深受社会环境的影响，进而对其心理和情绪产生深刻作用。因此，高校应当积极弘扬中华优秀传统文化，构建一个积极健康的校园文化环境，加强学生之间的情感联系，以此消解可能导致大学生心理危机的外部因素。而当今社会是一个竞争、追求进步的社会，这种竞争也必然会带来压力，高校也不可避免受到影响，所以学生如果不能及时调整自己的心理，压力积攒到了一定程度各种心理问题就会接踵而来。因此，高校应当积极弘扬中华优秀传统文化，构建一个积极健康的校园文化环境，加强学生之间的情感联系，这对于化解学生压力和消解导致大学生心理危机的外部因素具有重要作用。

营造一个积极健康的校园文化环境，需要在以下几个层面展开工作。在物质文化建设上，可以利用诸如文化长廊这样的场所，展示和讲述传统文化故事，传递积极正确的价值观念，使学生在日常学习生活中受到熏陶。在精神文化建设层面，要将中华优秀传统文化融入校风、系风、班风的建设之中，通过定期举办专题讲座、策划并开展形式多样的校园活动，让学生在轻松愉快的氛围中深刻感受传统文化的独特魅力，不断提升自身的文化素养和道德情操。同时，网络文化建设也不容忽视。应当牢牢把握网络宣传的主动权，在校园网络平台上大力推广优秀传统文化，分享心理健康教育的成功案例。通过这种方式，不仅可以滋养学生的心灵，陶冶其高尚情操，更能在潜移默化中培养他们的积极心理品质，提

升心理教育的效果。

### 5.3. 融入师德建设, 发挥教师的榜样示范作用

学高为师, 身正为范, 高校教师肩负着传授知识、培育人才的神圣使命, 他们更是中华优秀传统文化的坚定传承者和积极发扬者。每一位教师的言行举止, 都如同一面镜子, 映射出一个国家的文化底蕴和文明程度。因此, 将中华优秀传统文化深度融入师德建设机制中, 显得尤为重要。这不仅能够提升教师的文化素养和道德修养, 使其更好地履行教育职责, 更能在教学过程中潜移默化地影响学生, 引导他们树立正确的价值观念和人生追求。

对此, 在科研教学之余, 高校教师应积极陶冶自身的传统文化修养。通过研读经典著作、参加传统文化讲座、与同行交流研讨等方式, 不断提升自己的文化底蕴和人格魅力。同时, 高校教师还应发挥言传身教的榜样力量。他们的每一次授课、每一次辅导, 都是对学生的一次深刻教育。通过经典研讨、优秀传统文化沙龙等活动, 教师可以与学生共同学习、探讨传统文化中的智慧和精髓, 帮助学生养成积极的心理品质, 提升他们的人文素养和综合素质。总之, 将中华优秀传统文化融入师德建设机制中, 不仅有助于提升高校教师的文化素养和道德修养, 更能为培养德才兼备的优秀人才贡献力量。

## 6. 结语

总体而言, 中华优秀传统文化深厚而博大, 其中蕴藏着诸多对于解决心理问题具有显著价值的因素, 然而这些宝贵的资源尚未得到充分应用。因此, 我们亟需将优秀传统文化与心理健康教育紧密结合, 深入发掘其中蕴含的心理健康教育资源。在这一过程中, 我们必须始终坚守以学生为本的原则, 紧密围绕学生的实际需求, 给予他们充分的关爱与支持。通过这样的融合与渗透, 在潜移默化中达成育人育心的目标, 推动大学生在文化素养与身心健康方面实现全面发展。

## 参考文献

- 傅小兰, 张侃, 陈雪峰(2021). *心理健康蓝皮书: 中国国民心理健康发展报告(2019~2020)*. 社科文献出版社.
- 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.
- 傅小兰, 张侃(2023). *心理健康蓝皮书: 中国国民心理健康发展报告(2021~2022)*. 社会科学文献出版社, 1.
- 居妍(2023). 中华优秀传统文化视域下大学生心理健康教育的耦合逻辑与路径探析. *教育视界*, (32), 67-71.
- 林臻(2010). 传统文化对大学生心理健康教育的意义. *人民论坛*, (36), 158-159.
- 李丹萍(2023-03-27). *大学生心理健康状况调查出炉! 升学成最大风险因素*. 中国青年报, p. 4.  
<https://doi.org/10.38302/n.cnki.nzqqn.2023.000977>