

中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育思考

贾立壮

浙江理工大学艺术与 design 学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2024年1月18日; 录用日期: 2024年3月4日; 发布日期: 2024年3月13日

摘要

中华优秀传统文化在几千年的积淀中形成了丰富的心理健康教育内涵, 是优秀的大学生心理健康教育资源。同时, 深入挖掘并整合运用中华优秀传统文化对大学生心理健康教育的作用和意义尤为突出, 不仅能够有效促进大学生人际关系的和谐发展, 且有利于增强大学生的自我调节能力, 提升他们受挫能力, 将其融入大学生心理健康教育具有不可忽视的重要意义。因此, 基于中华优秀传统文化视角分析当前大学生心理健康教育在思想层面、实践层面以及环境层面等面临的现实问题, 提出提升师生重视度、增强心理教师文化素养以及完善课程体系和营造和谐共育大环境的创新发展策略。

关键词

中华优秀传统文化, 大学生, 心理健康

Reflections on Integration of Excellent Traditional Chinese Culture into College Students' Psychological Health Education

Lizhuang Jia

School of Art and Design, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Received: Jan. 18th, 2024; accepted: Mar. 4th, 2024; published: Mar. 13th, 2024

Abstract

Over the course of several thousand years, excellent traditional Chinese culture has accumulated rich content in psychological health education, making it a valuable resource for educating college

students about mental health. Exploring and integrating the role and significance of excellent traditional Chinese culture in college students' psychological health education is particularly prominent. This not only effectively promotes the harmonious development of interpersonal relationships among college students but also enhances their self-regulation abilities and resilience, making their integration into psychological health education indispensable. Therefore, this paper, from the perspective of excellent traditional Chinese culture, analyzes the current issues faced by college students' psychological health education at the ideological, practical, and environmental levels. It proposes innovative development strategies, including increasing the attention of both teachers and students, enhancing the cultural literacy of psychological educators, and improving the curriculum system, to create a harmonious and nurturing educational environment.

Keywords

Excellent Traditional Chinese Culture, College Students, Psychological Health

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

随着新时代经济社会的迅速发展，物质生活的极大丰富和精神世界的相对空虚使得当代大学生各种心理问题频发，心身发展明显失衡，因此对大学生的心理健康进行全面心理干预和积极心理健康教育是当前亟需解决的问题。中华优秀传统文化是我国古代先贤智慧的结晶，研究表明，其中包含丰富的心理健康元素，如生命的意义、理想信念的价值以及个人价值与社会价值的统一等(郭凯娟, 2021)。这些元素对当前大学生心理健康教育的改革和发展具有本土化的指导意义，可以有效帮助大学生适应时代发展模式，重新审视心理问题，提升自我认同感，增强心理韧性和适应能力。因此，将中华优秀传统文化引入大学生心理健康教育是值得高校持续深入研究的教育课题，也为心理学领域的教育工作者和研究人员提供了新的研究方向和挑战。

2. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的现状

1) 大学生心理健康教育现状分析

大学生处于学校和社会的临界点，由于他们的心智发展和认知水平尚未完全成熟，面对竞争激烈的社会环境和压力，很容易出现心理健康问题。新时代大学生的成长过程基本围绕升学的奋斗目标，较少涉及学业之外其他事务和人际关系等的处理。研究指出，虽然当代大学生的心理发育逐渐成熟，但其心理状况尚未达到稳定状态，且缺乏社会经验和独立生活经验，还未具备成熟的社会责任承担能力(冀文彦, 刘林, 2023)。大学生在追求学业成功的过程中，常常忽略了心理健康的重要性，导致学习压力、交流障碍、情感问题和就业压力等诸多心理困扰(陆时红, 2023)。此外，部分大学生出现思想认知偏差，存在集体意识淡漠、诚信意识不足、抗挫能力不强等问题，表现出消极迷茫、不思进取、敏感脆弱等心理(邹文荣, 2021)。伴随着心理紧张因素的多重叠加，大学生群体极易产生焦虑、忧虑、恐慌、抑郁等不良情绪。(张慧, 2023)。当前高校的心理健康教育和研究大多数集中在个体本身和周边环境相关的心理问题上，例如心理危机干预、人际关系、学习压力等，较少关注正向情绪的积极引导，缺乏价值干预(韦松吟, 农枝玲, 2023)。

2) 中华优秀传统文化内涵厘定

中华优秀传统文化是中华民族历史上先进思想文化、观念形态的总体表征和结晶，反映了中华民族独特的精神世界和价值追求。全国宣传思想文化工作会议提出：“宣传思想文化工作事关党的前途命运，事关国家长治久安，事关民族凝聚力和向心力，是一项极端重要的工作。”文化作为承载一个国家历史文明记忆的重要载体，对于国家长久发展而言具有战略性意义。中华优秀传统文化强调个人道德修养和道德教化的重要性，被视为丰富的心理资源，在提高学生的心理健康水平、降低学生心理问题，培育大学生积极心理品质上有积极作用。可见，中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉，是涵养社会主义核心价值观的重要源泉，也是中国特色社会主义植根的文化沃土。

3) 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的理论依据

“中华优秀传统文化，尤其是作为主文化流的儒家文化是关于‘人’，以及如何‘成人’的文化体系，所提出的理想人格，体现着心理健康的人格特征”（卢爱新，2007），儒家文化中的“四端教育”即是对这种理想人格的生动诠释。中华优秀传统文化强调人的全面发展和个体的内在潜能，这与人本主义心理学的核心理念相符，其包含个体的自我实现、自我概念以及人际关系、社会情境对于个体的影响等。同时，自我决定理论认为，个体需要自主性、能力和关系感，以实现心理健康和幸福，而儒家思想也强调了仁爱和社会关系和谐的重要性。面对西式心理教育效果不佳并不断受到质疑的窘境，大学心理健康教育应当从“四端”做起，通过启发学生发展“四端”，让其学会善推其所为。因此，本研究提出：将中华优秀传统文化纳入大学生心理健康教育课程教学中，有助于提高学生心理健康水平，降低心理问题的发生率。

3. 中华优秀传统文化促进大学生心理健康发展的重要意义

个人主义思想突出、团体协作意识不足，片面追求个人价值和经济利益，以及浑浑噩噩的“佛系”思想在大学生群体中盛行，长久发展下去不仅会影响个人的身心健康发展，对社会的整体发展也会带来不良影响。将凝聚了中华民族上下五千年思想结晶的传统文化融入高校心理健康教育，为实施全面的心理健康教育提供了理论和实践基础，有助于为当前困境提供新的突破点，并为大学生的心理健康提升提供有效的途径。

1) 有利于大学生人际关系和谐发展

互联网时代环境下，大学生的学习、生活以及其他日常活动方式呈现出虚拟网络化的特征，部分大学生以网络为生存空间，很少参与现实社会活动，甚至出现了人际交往困难、无法适应面对面的交流合作的情况。研究表明，过度沉溺于虚拟网络世界会加剧社交回避和孤独感，进而对大学生的身心健康产生负面影响。中华优秀传统文化作为塑造和健全学生人格、陶冶学生情操的宝贵资源，以儒家思想为主导，倡导“仁爱”“礼法”，强调和睦相处，在交往中应尊重他人、宽容他人，学会谦让，是大学生抛弃社交恐惧的成熟教学资源，这些思想在中国的历史案例中广为人知，对大学生而言并不陌生，以此为突破口对大学生进行心理健康教育能够最大限度削减他们的抵触情绪，引发他们的认同，从而实现帮助大学生建立和谐人际关系的目标。这表明，心理健康教育不应局限于传统的心理学范畴，而需要结合文化、社会等多领域的知识，更全面地促进大学生身心健康的发展。

2) 有利于大学生自我调节能力增强

信息技术的发展和网络覆盖面的普及使得新时代大学生获取信息的途径和方式更加多样化和自由化，然而，有研究显示，信息多样性可能会给大学生带来认知负荷、社交比较和焦虑等心理健康问题，特别是西方价值的冲击，出现认知不协调和价值观偏差等问题，在面对现实选择时往往表现出无所适从的状态，自我调节能力明显不足。在碰到冲突的价值观念或处于困境时，内部人格修养和情绪稳定对于

个体的心理健康至关重要。中华优秀传统文化中倡导“修身齐家治国平天下”的人生目标，也提出了“君子不器”“天行健，君子以自强不息”的思想，指出个人价值的实现与社会价值的实现是统一的，以其社会价值的实现为最终衡量标准。在这种思想标准的约束下，在碰到冲突的价值观念或处于困境时，无论是内归因还是外归因，大学生都可以保持情绪稳定，将其作为能力和观念提升的跳板。因此，将中华优秀传统文化引入高校大学生心理健康教育课程当中能够帮助大学生增强自我调节能力。

3) 有利于大学生挫折耐受能力提升

科学技术带来了物质条件的极大丰富，让大学生的健康成长有了坚实的硬件基础，但也带来了许多现实困境，如就业压力、竞争压力、学习压力等其他方面的心理矛盾和冲突，加上心理健康教育依然停留在理论课堂范围内，家庭引导缺失，且社会生态大环境不和谐，各教育责任主体协作性差，大学生受挫能力和耐受力不足等问题愈加凸显。“用则行，舍则藏，惟我与尔夫”“孙颜乐处”以及“中庸之道”都是蕴含在中华优秀传统文化中关于增强个体意志力和耐受力的思想，这些思想明确提出要以豁达和冷静的心态去面对化解现实生活中遇到各种矛盾和问题，而不是怨天尤人，一直沉溺于消极态度中不能自拔。因此，在大学生心理健康教育中挖掘和整合融入此方面的中华优秀传统文化，能够帮助大学生形成坚强的意志力，提升自我效能感，面对挫折能够以大局为重，学会善待自己，重视每一次挫折后的成长，提升自己的耐受力。

4. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的现实矛盾

中华优秀传统文化在大学生心理健康教育中的融合发展取得了一定的成果，然而，大学生心理健康问题具有多样性和复杂性，大学生心理健康问题不仅与当代各种思潮有着密不可分的关系，同时也会因个体的实际经历和心理承受能力而呈现出千变万化的特征，因此，将中华优秀传统文化与大学生心理健康教育相结合时需要综合考虑这些因素。

1) 高校师生对中华优秀传统文化缺乏应有重视

大学生心理健康教育中存在的一些问题与管理层的关注度、教师队伍的认知以及大学生的主观意识等因素有关。中华优秀传统文化属于意识形态范畴，与大学生心理健康教育存在内在联系，而长期以来功利性教育思想的影响使得高校管理层严重忽视了大学生自我意识形态的教育，在教学实践中多采用事后治疗，预防和干预工作不到位，缺乏价值引导，对于将传统文化引入大学生心理健康教育的意义和作用认识不到位。同时，教师队伍的认知偏差可能受其信息加工和个人观点影响，导致其对于需求产生忽视，坚持以“问题导向”的教育理念，对于中华优秀传统文化与心理健康教育之间的关系缺乏清晰的认知，在具体工作中态度消极，缺乏创新。另外，部分大学生受网络文化和西方多元价值的冲击对于中华优秀传统文化产生了一定的误解，受到主观感受和情绪的影响，认为传统文化已经过时，一味追求“自由”“开放”，而且对于心理健康问题大部分学生有着错误认知，并将其污名化，认为自己没有心理问题，不需要接受心理健康教育，自然对于二者的融合也无法理解。

2) 心理健康教师的中华优秀传统文化素养不足

对于心理健康教育工作者而言，意识形态的敏感度和专业能力是融合传统文化和心理健康教育时需要解决的关键问题。将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的提出是一个新的课题，需要一定的心理学专业知识和技能，但当前大部分心理健康教师不论是自己的学习经验还是入职后的培训经历都很少涉及传统文化相关内容，多以专家讲座或者单纯知识普及活动为主，对中华优秀传统文化知识缺乏系统性了解，在实践教学中无法有效挖掘心理教育元素，中华优秀传统文化与心理健康教育融合形式化严重。

3) 课程设置和教学内容的改革力度明显不到位

首先，课程设置缺乏科学性。尽管社会普遍认同心理健康教育的重要性，但高校在课程设置中并没

有给予其应有的重视，与实际需求不完全匹配，课时安排较少，同时理论课时占比较高，对于实际活动不重视，没有固定的课时安排，教学资源的支持和传统文化的融入也未得到应有的关注。其次，教学内容缺少吸引力。心理健康教育内容较为固定，未能及时反映出最新的心理学研究成果以及心理健康促进策略，且教材中有关中华优秀传统文化元素的融入很少，理论性较强，未能与大学生实际需求吻合，对于大学生来说枯燥乏味，学生学习的自主性和内生动力无法得到有效激发。最后，课程教学目标不够清晰。大学生心理健康教育课程教学目标需要更加精准和具体，比如在宏观层面上高校因对心理健康教育的重视度不够，在教学目标的设置与时代发展需求和大学生自身诉求不匹配，因此教师的微观教学目标也模糊不清，具体到每堂课的教学目标都不够明确，教学效果不尽如人意。

4) 校内外和谐的心理健康教育大环境尚未形成

大学生心理问题凸显，但心理健康教育却依然停留在理论课堂，校园文化建设方面滞后，内涵心理健康元素的中华优秀传统文化很少，展现方式传统，以校园宣传栏和横幅以及教室内的标语为主，校园范围内中华优秀传统文化氛围不浓厚，心理健康教育的推行也较为困难。同时家庭教育在经济压力和家庭结构变化的现实情况下受到了忽视，心理健康教育的不足对大学生心理健康存在潜在负面影响，即使家长日常生活中会给予子女传递家风，但并不能很好地被接受，效果不佳，对心理健康教育了解的不足和中华优秀传统文化认识的欠缺同样是家庭教育面临的重要挑战。此外，互联网是当代大学生学习、生活不可或缺的重要场域，所包含的多种信息资源对学生的心理产生广泛影响，而网络管理困难和学生的思辨能力不足是心理健康教育面临的困境。

5. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的优化策略

在国内，大学生心理健康教育起步较晚，其理论和技术主要源于西方国家。因此，在具体实施过程中往往会出现“水土不服”的问题，而中华优秀传统文化历经时代变迁，是我国精神文化的核心所在，也在代代相传中根植在每一个中国人的内心深处。因此，将中华优秀传统文化引入大学生心理健康教育必须把握好时代发展和大学生个体差异化需求，从扩大宣传教育力度、增强专项培育深度、深化教育教学强度、提高实践活动效度四个方面来着手，推动大学生充分理解中华优秀传统文化内涵，发展跨文化的心理健康教育模式，实现创新发展。

1) 扩大宣传教育力度，提升高校师生的重视程度

高校应针对当前大学生心理健康教育的现状，将中华优秀传统文化融入心理健康教育实践教学当中。首先，必须强化顶层设计，做好中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的统筹规划工作，为实践融入活动的开展提供组织和制度上的保障，促使优秀传统文化能够在净化学生心灵、提高学生思想认知、培育学生优秀品行等方面发挥重要的作用。其次，心理健康教育应充分利用现代传播渠道，健全宣传教育机制，如建立宣传队伍、做好内容更新、搭建现代化宣传平台等，充分借助新媒体技术，创建微博、微信、抖音等官方账号，做好将中华优秀传统文化引入大学生心理健康教育的思想普及工作，以传统文化中的教育观、修养观等为主题教育进行宣传推广，以潜移默化的方式浸润学生的心灵，引发学生的思考。同时借助图书馆、社团等，结合校内的各类教育教学资源，实现中华优秀传统文化与心理健康教育的高度融合。再者政府部门以及基层社区和相关文化产业在弘扬中华优秀传统文化也要勇于承担社会责任，发挥积极作用，政府资源可为心理健康教育活动提供人力、物力、财力方面的支撑，而企业与高校共同研发中华优秀传统文化相关的文化产品，吸引大学生参与。最后，大学生群体作为心理健康教育的受益者，应当积极主动学习中华优秀传统文化，在心理健康教育中发挥主观能动性，通过组织各类活动及网络宣传队伍，以大学生最为喜爱的方式去弘扬中华优秀传统文化，积极传递心理健康教育知识，让更多同伴群体也能有所收获(倪娜，陈颖，臧慧等，2021)。

2) 增强专项培育深度, 改善心理教师的文化素养

针对当前高校心理教师队伍中华优秀传统文化水平欠缺的普遍现象, 高校应对教师队伍进行优化整合, 可以将校内思政教师、历史教师以及传统文化教育工作者等纳入大学生心理健康教育队伍, 同时通过聘请校外的学者、传统文化研究工作者以及国学教授等来优化教学队伍比例。其次, 心理健康教师要加强专业化发展, 深入认同传统文化对心育工作的意义, 从思想上和行为上彻底转变过去的漠视态度, 积极参与学校安排的各种学习活动, 通过网络获取更多学习资源, 并在实践工作中做好创新融合, 提升自身的综合素养。最后, 重视日常师资培育, 加入中华优秀传统文化相关内容, 并积极搭建各种交流平台, 让教师能够了解中华优秀传统文化与心理健康教育融合发展的最新趋势和动态, 学习到新的教学方式、方法, 更新传统育人理念, 重视专家讲座和论坛在帮助心理健康教师重新认识传统文化与心理健康教育内在联系的重要意义。同时, 也要积极发挥各专业课教师的育人作用, 通过培训、讲座、研修学习等形式来切实提升专业课教师的人文素养, 提升其对于中华优秀传统文化中心理学、教育学等多种教学理念和内涵的应用, 促使教师在专业课教学活动中也能够借助优秀传统文化实现对于学生的心理教育和思想教育, 从而促使中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的全过程。

3) 深化教育教学强度, 促进课程体系的积极改革

首先, 重构心理健康教育课程体系。高校要增加心理健康教育理论课时, 有序组织各种以中华优秀传统文化为主题的校内外心理健康教育活动, 并将中华优秀传统文化优秀文化融入各科教学课程中, 增加其在心理健康教育中的占比, 同时还要将中华优秀传统文化融入校内心理健康教育服务建设, 比如心理辅导、心理咨询等。其次, 优化心理健康教育教学内容。高校应建立起符合本校实际情况的心理健康教育研究小组, 在对原有教材框架结构重新审视的过程中有逻辑性和层次性地融入中华优秀传统文化, 对网络相关教学资源进行深入挖掘, 并且立足院校自身实际情况和不同群体大学生的实际需要编辑校本心理健康教材, 为本校师生提供效性强的心育资源(何国萍, 徐凯, 2021)。最后, 创新心理健康教育教学模式。重视理论课堂教育主阵地作用, 配置现代化教学设备, 将科技融入理论教学中, 以生动形象的方式让大学生体会到中华优秀传统文化的深刻内涵和时代意义。此外, 心理健康教育实践活动也应赋予大学生更多的自主选择权, 以帮助他们更好地理解其中蕴含的心理健康教育元素。

4) 提高实践活动效度, 营造和谐共生的心育环境

高校应立足办学目标和校内大学生实际需求, 并在遵循心理健康教育发展规律的基础上借鉴和吸收其他融合传统文化到大学生心理健康教育工作中的优秀案例成果, 在兼容并蓄中凝练出被校内师生广泛接受和认可的校园文化精神, 并将其作为本校的精神气质进行弘扬和宣传, 营造和谐的校内心育环境。同时, 多媒体应发挥自己的宣传优势, 搭建现代化学习网站, 并与高校的现代化媒介进行合作, 努力做好中华优秀传统文化的传声筒, 讲述流传至今的有助于提升学生心理健康水平的道德故事, 将与大学生生活贴近的当代榜样任务以及先进模范故事传递给他们, 让学生在正面舆论氛围下养成良好的道德品质。最后, 新时代的家长要改变重物质给予而轻家风教育的思想, 要认识到良好家庭教育对大学生心理健康的重要作用, 在日常与子女的相处中应多以平等交流的方式与他们共同探讨社会热点问题, 从中挖掘出有教育价值的信息, 抓住教育契机, 而且在平时的相处当中父母也要积极传递祖父辈的优良品质, 传承良好家风(刘丽莉, 张永红, 2018)。

6. 小结

高等教育教学的深化改革仍在积极推行中, 大学生心理健康教育作为一门必修课程也应该紧跟时代步伐, 努力推陈出新, 实现自己的变革。而基于中华优秀传统文化视角思考大学生心理健康教育的发展, 为大学生心理健康教育提供了丰富的资源保障和价值支持, 在大学生心理教育中发挥着多方面的积极作

用。不仅能够提高大学生学业成绩、增强学生的人文素质、增强心理承受能力,也能培养学生的社会责任感、塑造健康的人格,是极具时代价值的研究课题,对大学生终身发展起到了奠基作用。因此,针对高校大学生心理健康教育当前面临的现实难题进行深入剖析,并从宣传、提升教师素养、开发实践活动等方面入手,全面促进高校大学生心理健康教育的创新发展。

参考文献

- 郭凯娟(2021). 传统文化视阈下高校学生心理健康教育模式构建的思考. *新疆广播电视大学学报*, (1), 58-62.
- 何国萍, 徐凯(2021). 中华优秀传统文化融入高校心理健康教育路径研究. *高教学刊*, (14), 67-70.
- 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.
- 刘丽莉, 张永红(2018). 中华优秀传统文化在大学生健康社会心态培育中的作用及路径选择. *学校党建与思想教育*, (1), 73-76.
- 卢爱新(2007). *我国大学生心理健康教育发展研究*. 博士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 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.
- 倪娜, 陈颖, 臧慧, 等(2021). 将中华优秀传统文化融入医学院心理健康教育课的路径探析. *锦州医科大学学报(社会科学版)*, (4), 5-10.
- 韦松吟, 农枝玲(2023). 立德树人视域下大学生心理健康教育课程思政建设路径研究. *产业与科技论坛*, (22), 192-195.
- 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.
- 邹文荣(2021). 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育探析. *湖北开放职业学院学报*, 34(24), 64-66.