

中华优秀传统文化底蕴下大学生心理健康教育思政路径探索

田 雪

沈阳航空航天大学马克思主义学院, 辽宁 沈阳

收稿日期: 2024年4月26日; 录用日期: 2024年5月24日; 发布日期: 2024年5月31日

摘 要

中华优秀传统文化是中华民族的宝贵精神财富,是中华文明历经数千年发展演进而形成的独特文化体系,能够为高校课程思政探索提供强有力的理论支撑和丰富的理论资源。通过对中华优秀传统文化中蕴含的心理健康教育资源进行深入挖掘,培养大学生的健康心理素质,提高其道德素质、增强文化素养、法治观念和社会责任感,促进大学生全面发展。对推进大学生心理健康教育的思政建设和拓展思想政治教育渠道具有一定的理论和实践意义。

关键词

中华优秀传统文化, 大学生心理健康教育, 思政路径探索

Exploring the Ideological and Political Path of College Students' Mental Health Education under the Background of Chinese Excellent Traditional Culture

Xue Tian

School of Marxism, Shenyang Aerospace University, Shenyang Liaoning

Received: Apr. 26th, 2024; accepted: May 24th, 2024; published: May 31st, 2024

Abstract

The excellent traditional culture of China is the precious spiritual wealth of the Chinese nation,

and is a unique cultural system formed by the evolution of Chinese civilization over thousands of years. It can provide strong theoretical support and rich theoretical resources for the ideological and political exploration of college courses. Through the in-depth mining of the psychological health education resources contained in the excellent traditional culture of China, we can cultivate the healthy psychological quality of college students, improve their moral quality, enhance their cultural accomplishment, the concept of the rule of law and social responsibility, and promote the all-round development of college students. It has certain theoretical and practical significance to promote the ideological and political construction of college students' psychological health education and expand the channels of ideological and political education.

Keywords

Chinese Excellent Traditional Culture, College Students Mental Health Education, Ideological and Political Path Exploration

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

文化，作为民族生存与发展的核心动力，历来在推动社会进步和人类文明提升中扮演着举足轻重的角色。每当人类社会实现重大跨越，每当人类文明实现新的升华，背后都离不开文化的深刻影响和历史性进步。在党的十八大以来，党对传承中华优秀传统文化进行了深入、全面、系统的理论探索与实践。站在宏大的历史视野和战略全局的高度，党深刻认识到优秀传统文化在未来发展中对于坚定理想信念、凝聚民族精神、提供智力支持等多方面的重要价值。这种认识不仅停留在理论层面，更通过一系列实际行动，将传统文化的精髓广泛、生动、有效地融入到生产生活学习、党和国家的发展建设，乃至人类共同命运的探讨等各个方面。

经过数千年的积淀和沉淀，中国的优秀传统文化包含了丰富的哲学思想、道德观念、人文精神以及教育方法。这些都为当代大学生心理健康教育 and 思想政治教育的整合探索提供了宝贵的资源。习近平指出：“中华优秀传统文化是中华文明的智慧结晶和精华所在，是中华民族的根和魂，是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。”^[1] 当今时代，培育担当民族复兴大任的大学生，离不开对中华优秀传统文化的深入学习和传承，应充分发挥中华优秀传统文化的育人作用，让其在培根铸魂、启智润心方面发挥更大作用。

2. 遵循和把握一定的实践原则

在此背景下，大学生心理健康教育的思政建设也在紧锣密鼓地推进，以期学生的全面发展贡献更多的力量。然而，任何事物都具有自身内在的属性要求和基本规律，将中华优秀传统文化融入高校思想政治教育的实践创新，也要以自身条件为基础，立足时代诉求，遵循和把握例如文化传承与创新相结合的实践原则。

2.1. 文化传承与创新相结合

中华优秀传统文化中蕴含着丰富的心理健康教育元素，比如儒家思想中的“仁爱”“诚信”，道家

思想中的“无为而治”“顺应自然”等。同时，革故鼎新是中华优秀传统文化延续千年而依旧充满活力、且不断繁荣发展的核心基因之一[2]。在历史更迭中，观四时运行不息、察万物生长化育，面对“逝者如斯夫，不舍昼夜”的沧桑变化，中华先民对于变通的概念有了更为深刻的理解，追求“苟日新，日日新，又日新”的奋进精神，以及“惟新厥德”、进学不已的积极态度。这使得中华文化逐步形成了善于与时俱进地汲取时代精神要义的发展思维，以及勇于进行自我革新的创新精神。

深入探究中华优秀传统文化中的心理健康教育要素，结合现代心理学理论，通过将心理健康教育与思政教育相结合，不断实现文化传承与创新，为大学生提供具有文化特色的心理健康教育服务，增强大学生的文化自信和民族自豪感。

2.1.1. 儒家思想资源

儒家文化强调“仁爱”与“自省”。其中，“仁爱”是儒家思想的核心，它提倡人们要有关爱他人之心，尊重生命，珍视人际关系中的和谐。这种思想对于培养大学生的同情心、宽容心和团队协作精神具有重要意义。而“自省”则是儒家提倡的一种自我修养方法，通过反思自己的言行，不断修正错误，提升自己的道德品质。在心理健康教育中，引导大学生学会自省，可以帮助他们更好地认识自己，调整心态，增强自我调控能力[3]。

2.1.2. 道家思想资源

道家文化主张“自然”与“无为”。其中，“自然”强调的是顺应自然规律，不强求、不执着，以达到内心的平和与宁静。这种思想对于缓解大学生的心理压力、消除焦虑情绪具有积极作用。而“无为”并不是真正的无所作为，而是指在不违背自然规律的前提下，采取一种超脱、豁达的态度来面对生活中的挑战。在心理健康教育中融入这些思想，可以帮助大学生学会放下执念，以更加积极、乐观的心态面对生活。

2.1.3. 佛家思想资源

佛家文化中的“禅定”与“内观”也是非常有价值的心理健康教育资源。“禅定”是通过冥想的方式来达到内心的平静与专注，它可以帮助大学生缓解紧张情绪、提高注意力集中度。而“内观”则是一种深入自我内心的观察方法，通过内观可以更加清晰地认识自己的内心世界，从而更好地管理自己的情绪和行为。这些思想资源的融入，不仅有助于提升大学生的心理健康水平，还能培养他们的自我认知能力和自我调控能力。

2.2. 强化价值引导，注重心理疏导

思想政治教育主体理论强调了教育者与被教育者之间的平等地位和互动作用。在价值引导和心理疏导过程中，应尊重大学生的主体地位，发挥他们的主观能动性，通过灵活多元的引导方法，适应和改造引导环境，使价值引导和心理疏导活动呈现出积极且富有创新的发展状态。

大学生处于价值观形成的关键时期，这一时期的价值观引导对于其未来的发展具有至关重要的作用。通过心理健康教育课程与思政教育的融合，帮助大学生树立正确的价值观，培养积极向上的心态。正确的价值观能够使大学生在面对困难和挑战时，保持乐观、坚韧的态度，从而更好地应对生活中的各种挑战。心理疏导在大学生心理健康教育中同样占据重要地位。许多大学生在面对学业压力、人际关系、未来规划等问题的过程中，可能会出现焦虑、抑郁等心理问题。通过心理疏导，可以帮助大学生解决这些心理问题，缓解心理压力，促进其身心健康。心理疏导的方法可以包括心理咨询、团体辅导、心理训练等，根据大学生的具体情况选择合适的方法进行干预。

2.3. 促进个人成长与社会责任相结合

马克思指出，个人和社会是相互依存、相互作用的。个人的成长和发展离不开社会，同时，个人的成长也会对社会产生影响。因此，大学生在追求个人成长的同时，也应该积极承担社会责任，实现个人价值与社会价值的统一。

大学生作为未来社会的建设者和接班人，其个人成长和社会责任是密不可分的。一个具备社会责任感的的大学生，不仅能够关注自身的成长和发展，还能够积极为社会做出贡献，实现个人价值与社会价值的统一。通过心理健康教育与思政教育的融合，帮助大学生认识到个人成长与社会责任的关系，培养其社会责任感和担当精神。

首先，个人成长与社会责任相辅相成。一个人的成长和发展离不开社会环境的支持和熏陶。在中华优秀传统文化的背景下，大学生应当意识到自己的成长与国家、社会的进步是息息相关的。因此，他们不仅要关注自身的成长和发展，还要积极承担起社会责任，为社会做出贡献。

其次，社会责任感是大学生必备的品质之一。一个具备社会责任感的大学生，会自觉地将个人的发展与社会进步相结合，积极投身于社会建设和发展中。他们不仅关注自身的利益，更关注整个社会的福祉，愿意为社会的进步和发展贡献自己的力量。

第三，通过心理健康教育课程与思政教育的融合，帮助大学生树立正确的价值观和人生观。心理健康教育课程关注大学生的心理健康和人格发展，而思政教育则注重培养大学生的思想道德素质和社会责任感[4]。通过两者的融合，使大学生在关注自身心理健康的同时，培养积极向上的心态和正确的价值观，从而更好地履行社会责任。

最后，具备社会责任感的大学生能够实现个人价值与社会价值的统一。个人的价值在于其对社会的贡献和影响，而社会的价值则是由无数个个人价值汇聚而成的。通过心理健康教育与思政教育的融合，使大学生深刻认识到个人成长与社会责任的关系，从而在实现个人价值的同时，为社会做出更大的贡献。

3. 心理健康教育课程与思政理论课同向同行

从育人育才的角度看，深刻认识中华优秀传统文化的意义，对于坚定当代大学生的文化自信，形成宏大的历史视野、宽广的世界胸怀具有重要作用。课程与课堂是大学生接受价值引导、学习理论知识、获得专业能力的关键途径，也是开展高校思想政治教育的重要支撑，其中课程建设是“主战场”，课堂教学则是“主渠道”[5]。习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调，各类课程“都要守好一段渠、种好责任田，使各类课程与思想政治理论课同向同行，形成协同效应”。这一讲话不仅强调了加强思想政治理论课的必要性，也呼吁我们重视并推进课程思政的建设，充分发挥高校各类课程的育人功能。当前，课程思政的研究日益深入，各类课程都在积极拓宽研究思路，探索新的教育机制。通过心理健康教育课程与思政教育的融合，帮助大学生认识到个人成长与社会责任的关系，培养其社会责任感和担当精神。

3.1. 课程整合与教学资源开发

心理健康教育与思政教育的融合需要课程整合和教学资源的开发。通过课程整合，可以形成具有特色的教育课程体系，使心理健康教育与思政教育相互补充、相互促进[6]。同时，通过教学资源开发，可以融合优秀传统文化与心理健康教育内容，提高教学效果和教育质量。课程设计作为教学的重要组成部分，是传承与创新知识的关键环节。承典塑新，融入课程建设与课堂教学，将中华优秀传统文化与心理健康教育内容进行有机融合，不仅赋予传统文化新的时代内涵，也使得心理健康教育更加贴近大学生的实际生活，增强其教育效果。在心理健康课程设计上，深入挖掘中华优秀传统文化中的心理健康教育元

素，结合现代心理学理论，为大学生提供具有文化特色的心理健康教育。

3.1.1. 引入儒家“仁爱”思想，培养人际交往能力

儒家文化中的“仁爱”思想，强调人与人之间的相亲相爱、互助合作。这种思想对于培养大学生的人际交往能力具有重要意义。在课程设计中，可以通过案例分析、角色扮演等方式，引导大学生学习并实践儒家的“仁爱”思想。例如，通过模拟人际关系冲突的情景，让大学生学会换位思考、宽容待人；通过组织团队合作的项目，培养大学生的协作精神和集体意识。这样的融合助力于大学生更好地理解儒家文化，提升他们的人际交往能力，为未来的社会交往打下坚实基础。

3.1.2. 借助道家“自然”思想，教导情绪调节方法

道家文化中的“自然”思想，倡导顺应自然、无为而治。这种思想对于调节情绪、保持内心平和具有积极作用。在课程设计中，可以引入道家的“自然”思想，教导大学生如何调节情绪。例如，通过冥想、呼吸练习等方式，引导大学生学会放松身心、缓解压力；通过讲解道家哲学中的辩证思维，帮助大学生正确看待生活中的得失荣辱，培养乐观豁达的心态。这样的融合不仅有助于大学生更好地理解道家文化，还能提升他们的情绪调节能力，使其在面对挫折和困难时能够保持积极向上的心态。

3.1.3. 利用佛家“禅定”思想，提升自我认知能力

佛家文化中的“禅定”思想，强调内心的平静与专注。这种思想对于提升大学生的自我认知能力具有重要意义。在课程设计中，可以引入佛家的“禅定”思想，通过冥想练习、内观自我等方式，引导大学生深入自己的内心世界，了解自己的真实想法和需求。同时，结合心理健康教育的内容，帮助大学生建立正确的自我认知体系，培养其自尊、自信、自强的品质。这样的融合不仅有助于大学生更好地理解佛家文化，还能提升其自我认知能力，为未来的个人发展奠定坚实基础。

3.2. 创新教学方法与手段

在教学方法上，采用多样化的方式与手段，引导大学生积极参与课堂互动，增强其学习体验。同时，结合中国优秀传统文化的教育方式和途径，丰富课堂教学形式，提升大学生的文化素养和审美情趣。

3.2.1. 继承传统的优秀教学经验

中国优秀传统文化中蕴含着丰富的教育方式和途径，如经典诵读、文化讲座、艺术欣赏等。将这些方式与心理健康教育相结合，可以丰富课堂教学形式，提升大学生的文化素养和审美情趣。例如，通过经典诵读，可以让大学生领略到传统文化的韵味和魅力，培养他们的语言表达能力和文学素养；文化讲座则可以邀请专家学者为大学生讲解传统文化的精髓和价值，拓宽他们的文化视野；艺术欣赏则可以引导大学生欣赏传统艺术作品，感受其中的美感和情感，提升他们的审美能力和情感表达能力。

3.2.2. 多样化方式与手段开展教学

以讲授为主的课堂，容易使大学生感到枯燥和被动。因此，采用案例分析、情景模拟、角色扮演等多样化的教学方式，能够有效激发大学生的学习兴趣，引导他们积极参与课堂互动。例如，通过案例分析，可以让大学生在现实存在的情境中思考问题、解决问题，培养他们的分析能力和解决问题的能力；情景模拟则可以让大学生模拟生活中的各种场景，锻炼他们的应变能力和沟通技巧；角色扮演则可以让大学生扮演不同的角色，体验不同的情感和立场，增强他们的同理心和包容心。

3.3. 强化思政元素的融入

在当今时代，高等教育的目标不仅仅是传授知识，更重要的是培养具有高尚品德、健全人格和强

烈社会责任感的优秀青年。因此，在心理健康课程中强化思政元素的融入，成为了高校教育的重要任务之一。

3.3.1. 引导思考人生价值与社会责任

心理健康课程不仅是传授心理知识的平台，更是引导大学生思考人生价值、社会责任等深层次问题的场所。在课程实施过程中，教师应结合课程内容，巧妙地引入相关的思政元素。例如，在讨论人际关系、情绪管理等主题时，可以引导大学生思考如何在日常生活中践行社会主义核心价值观，如何正确处理个人与社会的关系，如何承担起应有的社会责任。通过这样的引导，可以帮助大学生树立正确的世界观、人生观和价值观，培养他们的社会责任感和公民意识。

3.3.2. 关注社会热点问题，增强社会责任感

社会热点问题往往涉及到人们的切身利益和社会道德伦理，是大学生关注的焦点。在心理健康课程中，教师可以结合社会热点问题，引导大学生进行深入分析和讨论。例如，针对当前的环境保护、社会公正等热点问题，可以组织大学生开展主题辩论、社会实践等活动，让他们在实践中了解社会问题的复杂性，增强他们的社会责任感和使命感。同时，通过关注社会热点问题，还可以培养大学生的批判性思维和解决问题的能力。

3.3.3. 鼓励参与社会实践与志愿服务活动

大学生亲身接触社会、了解社会的重要途径是社会实践和志愿服务活动。在心理健康教育课程中，教师鼓励大学生积极参与这类活动，将所学知识应用到实践中去。通过真实实践，大学生可以亲身体验社会的多样性和复杂性，学会如何与人沟通、合作和解决问题。而志愿服务活动则可以让大学生在服务他人的过程中体验到奉献的快乐和成就感，培养他们的社会公德心和感恩之心。同时，社会实践和志愿服务活动也是大学生体验和领悟传统文化魅力的绝佳机会，他们可以在实践中感受到传统文化对于个人成长和社会发展的重要作用。

强化思政元素的融入是心理健康课程的重要任务之一。通过引导大学生思考人生价值、社会责任等深层次问题，关注社会热点问题以及鼓励参与社会实践与志愿服务活动等措施的实施，有效提升大学生的思想道德素质和社会责任感，促进其全面发展。

3.4. 提升教师素质与教学能力

“蒙以养正，圣功也。”教师队伍是推进高校教育的“主力军”，使命光荣，责任重大。中华优秀传统文化底蕴下心理健康教育与思政教育的融合，需要明确融合什么，如何融合，此外还要解决好依靠谁来实现融合的问题。一支高水平的教师队伍是教书育人的根本保障。高校思想政治教师要对自己有更高的要求，要成为“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”的“四有”好老师，这其中蕴含着中华优秀传统文化中“经师易遇，人师难遭”“学为人师，行为世范”的价值传承，也指明了教师“传道、授业、解惑”的使命担当。融合需要教师具备较高的素质和教学能力，教师的素质和教学能力直接影响到教育效果和教学质量。因此，在实施路径中，应通过培训、交流等方式，提升教师的教学水平，使其更好地承担起教育职责。同时，教师自身也应不断学习、提升自身专业素养和教学能力，以更好地引导大学生的心理健康教育。

4. 结语

中华优秀传统文化底蕴下大学生心理健康教育课程思政路径的探索应注重挖掘优秀传统文化资源、融合优秀传统文化与心理健康教育内容、创新教学方法与手段、强化思政元素的融入以及提升教师素质

与教学能力等方面。通过这些措施的实施，期望有效提升大学生的心理健康水平，培养其良好的道德素质、法治观念和社会责任感，促进其全面发展。最终，通过深入挖掘中国优秀传统文化资源，为心理健康教育注入新的活力，提升大学生的心理健康水平，有效地培养大学生的道德素质、法治观念和社会责任感，促进其全面发展。

基金项目

辽宁省沈阳市沈阳航空航天大学校教改课题：中国优秀传统文化底蕴下《大学生心理与健康》课程“知情意行四维一体”思政路径研究(批准号：JG241903B4)。

参考文献

- [1] 习近平在中共中央政治局第三十九次集体学习时强调把中国文明历史研究引向深入推动增强历史自觉坚定文化自信[N]. 人民日报, 2022-05-29(010).
- [2] 何虎生. 习近平文化思想对中华优秀传统文化的弘扬和发展[J]. 思想教育研究, 2023(11): 8-10.
- [3] 张三萍, 徐小丰. 优秀传统儒学资源在高校思政课的运用[J]. 学校党建与思想教育, 2023(20): 52-55.
- [4] 邱伟光. 课程思政的价值意蕴与生成路径[J]. 思想理论教育, 2017(7): 10-14.
- [5] 中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知: 教党[2018] 41 号[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html, 2021-12-20.
- [6] 孟庆楠, 郑君. 基于“课程思政”的高校课程转化: 价值、目标与途径[J]. 北华大学学报(社会科学版), 2018(3): 139-145.