

# 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育探析

沈 忱

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年6月2日; 录用日期: 2023年8月4日; 发布日期: 2023年8月16日

## 摘 要

中华优秀传统文化中蕴含着丰富的心理学思想资源, 对于培养大学生积极乐观的心态具有重要意义。针对中华优秀传统文化大学生心理健康教育在融合和实践方式上的不足, 提出提高大学教师和辅导员自身素质、创造良好的文化氛围、开展德育实践、开展新媒体文化宣传等途径, 以提高大学生积极心理素质。

## 关键词

中华优秀传统文化, 大学生, 心理健康

# Study on the Integration of Chinese Excellent Traditional Culture into Mental Health Education of College Students

Chen Shen

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

Received: Jun. 2<sup>nd</sup>, 2023; accepted: Aug. 4<sup>th</sup>, 2023; published: Aug. 16<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

The Chinese excellent traditional culture contains rich psychological thought resources, which is of great significance to cultivate the positive and optimistic mentality of college students. In view of the deficiency of integration and practice of mental health education of college students with excellent traditional culture in China, this paper puts forward ways to improve the quality of college teachers and counselors, create a good cultural atmosphere, carry out moral education prac-

tice, and develop new media cultural publicity, so as to improve the positive psychological quality of college students.

## Keywords

Chinese Excellent Traditional Culture, College Students, Mental Health

Copyright © 2023 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

提高大学生的心理素质是当前高校德育工作中亟待解决的问题。中华优秀传统文化是中华儿女智慧的结晶，蕴含着丰富的积极心理学思想，是当代大学生心理教育资源的“源头活水”。对新时代大学生而言，深入挖掘与利用传统文化中积极心理学思想，有利于引导其树立起坚定的理想信念，促进健康人格的养成，提升心理健康水平。

## 2. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的现实意义

当今世界正在经历百年未有之大变局，这不仅影响着国家的发展和人类文明的进程，也深深影响着个人的成长与发展。处在世界瞬息万变的大环境，大学生的心理状态也发生着改变。许多大学生因学习压力大，交际困难，感情纠纷，就业压力大等问题而苦恼。大学生的心理健康教育是当前我国教育界亟待解决的重大课题。对中华优秀传统文化中心理教育资源进行发掘，并与之相结合，是大学生心理健康教育的重要途径。

### (一) 中华优秀传统文化激发大学生的民族文化认同感

传统文化是一个民族发展过程中，自然形成的众多思想观念，汇聚而成的文化。中华传统文化产生于中华民族五千年的历史长河之中，反映着中华民族的特点与风貌。中华优秀传统文化是我们民族的精神纽带，其连接着大学生个体与国家民族。学习中优秀传统文化有助于大学生树立正确的价值观，增强其民族文化认同感和归属感。中华优秀传统文化强调个人道德修养的重要性，重视道德教化，要求将个人的道德修养、理想价值与国家、社会发展融为一体。大学生作为中国传统文化中所孕育出来的新一代，更应该主动去学习传统文化，继承和发扬中华民族的优良品德，增强民族自信心和自豪感。因此，我们必须将中华优秀传统文化和大学生心理健康教育有机地融合在一起，使优秀传统文化蕴含的道德理念、人生观、价值观、奋斗精神和人生态度贯穿于整个心理健康教育的全过程，进而促进大学生的全面且健康的成长。我们要充分挖掘与利用传统文化中蕴含的积极心理学思想来教育、引导和感化学生。这不仅有利于大学生培养良好道德品质，形成健康人格，而且能够有效调节大学生的情绪心理，丰富大学生的生命体验，促进大学生的全面健康发展。

### (二) 中华优秀传统文化丰富大学生心理健康教育的内容

积极推进大学生心理健康教育工作是落实大学生思想政治教育工作与提高大学生综合素质的重要一环。中华优秀传统文化是高校思想政治工作的重要组成部分。在教学过程中，让学生深刻领悟中华优秀传统文化，用其顽强的生机和活力滋养学生们精神世界。中华优秀传统文化可以增强大学生心理健康教育的体验感。优秀传统文化的切入与贯穿教学，使学生以亲身体验的方式了解所学知识，并将其运用到日常

学习和生活中,有利于解决其成长过程中遇到的心理困惑和矛盾,促进自身心理健康成长。在教学过程中,教育者可以采用朗读经典的方式,让学生分组朗读课文,并结合自己的亲身体验,分享自己的感受与领悟。让学生在朗读过程中,汲取到对身体、精神都有好处的营养。与此同时,通过组织知识竞赛、主题辩论、角色扮演等方式,自然地在大学生的心理健康教育中渗透中华优秀传统文化。这有利于学生在体验和浸润式学习中提高其思想品质,调节身心,并树立正确的价值观,提高心理健康教育的实效。

### (三) 中华优秀传统文化为大学生心理健康教育提供持续发展动力

中华优秀传统文化具有开放、包容、与时俱进的特点,在国家治理、社会发展、生态文明、个人修养等诸多领域中,显示出不朽的魅力与时代价值(于惠玲,刘乐,闻婧等,2023)。中华优秀传统文化对大学生的心理健康教育具有重要的现实意义。其是中华民族的文化瑰宝,它凝聚着中华民族的智慧,闪耀着中华民族的精神光辉,是我们宝贵的精神财富。其中蕴含着丰富的心理健康教育资源,能够为大学生的心理健康发展提供强大的动力支撑。将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育,符合新时代大学生自身发展的需要,也满足对推进大学生心理健康教育发展的需要。以中华优秀传统文化滋润大学生精神世界,不仅有利于为高校学生提供更为广阔的眼界,而且有利于中华优秀传统文化创新发展。把中华优秀传统文化与大学生的心理健康教育结合起来,对中华优秀传统文化进行再创作、再转换,找到一条行之有效的途径。中华优秀传统文化再创造、再转化孕育出新的生机与力量,为大学生心理品质与综合素养提供一个培育的载体与源泉,两种方式相互促进。

## 3. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的现实困境

中华优秀传统文化是中华民族在既往历史中创造的精神财富之精华,将其融入大学生心理健康教育有利于发挥重大价值(杨颖,2023)。但是,要将其生机活力自然而然地融入于大学生心理健康教育具有挑战。二者融合过程中存在着问题,融合方法还需完善。

### (一) 大学生心理健康教育与中华优秀传统文化分离脱节

在实际教育教学过程中,大学生心理健康教育与中华优秀传统文化的教学出现了分离脱节的现象(白彩梅,王树明,2021)。主要体现在以下两个方面:第一,教与学的分离。高校学生的心理健康教育与中国传统文化教育是相互影响、相互制约的。二者的分离不利于高校学生心理健康教育的进行。传统高校学生心理健康教育偏重于理论知识的传授,缺乏与中华优秀传统文化相融合的教育,缺乏对文化思想和精神的分析。第二,理论与实践的分离。为推动大学生心理健康与中华优秀传统文化的传承,不少高校开设了大学生心理健康等课程,并成立了相关的教学与管理组织心理健康中心、心理健康咨询室等,并开展了一系列与传统文化相关的心理实践活动。但是,两者之间的融合度不高,效果不佳。这容易导致大学生错误理解中华传统文化,不利于发挥中华传统文化的价值,难以让其生机与活力滋润其精神世界(赵旻,黄展,2014)。教育者与受教育者都应当重视中华传统文化的地位和作用,并不断探究科学的融合方式,充分发挥传统文化对大学生的精神滋养作用。

### (二) 中华优秀传统文化融入方式不够科学

高校学生在将中华优秀传统文化与大学生的融合过程中,还存在着融合途径不科学,没有将中华优秀传统文化有效地应用于大学生的思想道德建设中。大学生心理健康教育是高校立德树人、育人铸魂的一项重要工作,它以心理品质的塑造为重点(郑敏燕,2011)。其主要目标是提高大学生对自身的认识,学会自我情绪管理,提高自我心理调节和预防能力,培养大学生具有良好的心理品质,以适应学习、社会和职业需要。高校学生在吸收中华优秀传统文化的同时,还面临着一定的局限。例如,一些教育工作者在运用中华优秀传统文化经典对大学生进行心理健康教育辅导。在这一过程时,教育者往往偏重于运用其中的思想政治教育因素,以思想、道德、品德等标准对大学生的行为与心理进行分析与指导,而忽略了运

用心理健康教育的原理与方法来指导大学生的心理健康。在大学生心理健康教育中,有太多受教育德育化、思政化等因素的影响,导致其教育效果不够理想(刘姗姗, 2019)。高校对大学生进行的心理健康教育,主要是在课堂上进行理论知识的传授,使学生的学习过程中处于被动状态,不能更好地了解和掌握中华优秀传统文化,不能更好地发挥中华优秀传统文化的功能。

### (三) 中华优秀传统文化的理论教育与实际践行不一致

不少高校对中华优秀传统文化的理论性和实践性不相统一,将其纳入到大学生心理健康教育中,方式不够合理。即便是在教学中,将中华优秀传统文化中的正面心理资源引入课堂,也偏重于对其思想、内涵的阐释,过分注重对学生的心理健康、传统文化等方面的知识的灌输,忽视了学生的健康心理素质的培养(鲁力, 2016)。还有一些教育者没有认识到中华优秀传统文化对大学生心理健康教育的重要性。他们认为,大学生的心理问题是由于自身缺乏一定的社会经验、社会阅历造成的。只要对学生进行思想道德方面的教育就行了,忽视了对大学生进行心理健康教育。此外,部分教育者认为大学生的心理健康教育是一个专业问题,需要学校配备专门的心理学教师。许多教育工作者还在坚持理论化的教学方式,让学生一节一节地学习心理学的理论知识,然后照本宣科地通过理论课的考试(李国强, 2009)。在处理大学生的心理健康问题上,很多教师都采用了“医师接诊”的消极方式。简单来说,就是学生遇到问题教师解决,就像有问题找医生。教育者没有积极地利用传统文化来引导并对学生的心理健康进行干预,也没有为学生的健康心理创造出一个良好的主、客观环境,从而将某些心理健康问题化解在萌芽状态(韩振峰, 2020)。

## 4. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育路径探析

要充分发挥中华优秀传统文化心理学对大学生心理健康的正面影响,必须挖掘优秀传统文化所蕴含的心理学资源,通过提高高校辅导员传统文化素质、开设传统优秀文化课、创建优良校园文化、创新新媒体等方式,来提高大学生的正面心理素质、思想道德素质,从而实现立德树人。

### (一) 提高教师文化素养,优秀传统文化融入课堂与思政教育

在高校中,把包含着积极心理学内容的传统文化引进到高校,必须先建立起一个中华优秀传统文化的课程体系。采取潜移默化的教育方式,并将其渗透到学生的内心深处(张维, 张秀霞, 于伟彪, 2021)。与此同时,还必须提升任课老师自己对传统文化的认知水平。“学高为师,身正为范”。任课老师既要讲好自己的专业课程,又要加强自己对传统文化的了解,在自己的教学过程中,不断地发掘出优秀传统文化所蕴含的正面的精神力量,并将这些力量运用到自己的课堂教学之中,从而达到以文化人、以德育人的目的。辅导员作为高校教师队伍中的一个重要组成部分,要想让学生们更加坚定自己的文化自信,充分发挥优秀传统文化对他们的心理调节作用,就必须要让辅导员队伍的成员们在第一时间提升自己的文化素质。让他们自觉地、主动地营造出一种学习优秀传统文化、践行优秀传统文化的良好氛围。在思想政治教育过程中,通过言传身教的方式来塑造学生的人生观和价值观。让他们从内心深处对优秀传统文化有一种自觉的认同,从自觉地吸收、接纳优秀文化中的仁爱观、辩证观、觉悟观等方面来调整自己的心态,让他们能够以一种积极的心态去面对生活。学习优秀传统文化,辅导员可以提高自身的素质,能够更加深刻地理解“立德树人”的教育理念,从而更好地帮助学生成长成才。同时,在教育教学过程中,也可以通过对优秀传统文化的学习,更加全面、深入地了解优秀传统文化,从而提高自身的文化素养和人文修养。让学生们能够更加自信、有力量地去面对生活。

### (二) 加强环境育人,优秀传统文化丰富育人实践活动

学校是优秀传统文化教育的主要阵地,校园、家庭环境是大学生们的精神家园,有策划的传统文化育人实践活动引领着学生的价值追求和发展目标。中华优秀传统文化中的思想观念、人文精神、道德规范、



意志品质等不仅承载着先辈们的智慧精髓，更是滋养当代中国人精神世界、提振当代中国人精神力量的源头活水和不懈动力(王新刚, 2018)。因此，要在校园营造热爱优秀传统文化的良好氛围，还要加强文学经典的阅读和琴棋书画等相关实践活动。经典作品通过文字传达出来的锲而不舍的进取精神、“天下兴亡、匹夫有责”的爱国主义精神、“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”的道德劝诫，面对困难的坚韧不拔的精神都对大学生的精神世界上有着积极的作用(杜玉春, 辛玲玲, 姚红侠等, 2012)。例如大学生在面临考试的焦虑、择业的压力、成长的烦恼过程中要适度调整自己的心态，保持“中庸之道”对自己的心理进行适当的调节，对自己的言行进行适当的约束。在愤怒和悲伤情绪中，控制自己的情绪，维持平衡。一个人的心理状态很重要，负面悲伤的情绪会影响人的理智与判断。保持良好的心情，积极面对生活中遇到的一切事是大学生理想的心理素质。其次，家校联动，重视家庭教育。“人之初，性本善”，人的性格的形成和他在家庭中与父母之间的关系密不可分。孩子的性格，在很大程度上受其原生家庭影响，所以父母一定要重视自己在孩子成长过程中的作用。“爱之深，责之切”，对孩子多一些包容和理解，多一些耐心和陪伴。性格是可以塑造的，在家庭环境和学校教育中，多为孩子营造一个良好的成长氛围。家长应以身作则，为孩子树立榜样。学生心理健康离不开家庭这个环境，要多和学生父母沟通，共同努力，多方面做到以文化人、以文育人。

### (三) 创新媒体传播，优秀传统文化融入大学生生活

新媒体时代，大学生们通过各大社交平台如贴吧、抖音、微博、微信等进行信息传播与接受。新媒体无疑对大学生心理情感和思维方式产生了很大的影响，并对其人生观、世界观和价值观以及言行举止造成了很大的影响。新媒体无疑是一把双刃剑。一方面，运用新媒体，引导大学生参与到对优秀传统文化的创新传播中，既可以挖掘其自身的潜力，又可以引导其学习优秀传统文化心理资源，培养其积极乐观的心态。另一方面，如运用不得当，很容易被负面信息所影响，不利于大学生积极健康人格发展与培养良好的心理素质。面对“人人有手机”的时代特征，让大学生参与到传统文化创新发展之中，对其进行改编和创作，使其在接收的过程中，能够积极地向社会传递和传播优秀传统文化中的思想品德资源。为了维护大学生心理健康，我们应利用新媒体这一平台，例如微博、微信等平台。传播正确的价值观念和思想政治教育内容。新媒体平台作为一种信息传播的新方式，具有形式多样、信息丰富、影响广泛等特点，大学生们在利用新媒体进行学习和娱乐的同时，要提高自我约束力，自觉抵制不良信息的传播。通过合理安排学习和娱乐时间，保证充足的睡眠，劳逸结合，积极参加各种体育锻炼活动，从而维护身心健康。大学期间也是自我认知能力不断发展、完善的过程。

## 5. 结语

中华优秀传统文化是中国古代先贤智慧的结晶，蕴含着丰富而深刻的积极心理学思想。新时代大学生应传承发扬中华优秀传统文化，培育积极心理品质，促进身心健康。高校应深入挖掘与利用传统文化中的积极心理学思想，创新高校德育工作方式方法，从中华优秀传统文化中汲取营养，充分发挥其在大学生心理教育方面的独特作用，开展丰富多彩的心理健康教育活动，不断提高大学生的心理素质。

## 参考文献

- 白彩梅, 王树明(2021). “课程思政”视域下高校心理教育责任的转变. *陕西师范大学学报(哲学社会科学版)*, 50(2), 170-176.
- 杜玉春, 辛玲玲, 姚红侠, 刘佳(2012). 传统文化对大学生心理素质教育的作用. *思想教育研究*, (2), 83-85.
- 韩振峰(2020). 当前大学生心理健康问题及应对策略. *人民论坛*, (23), 121-123.
- 李国强(2009). 学校心理教育的文化再制分析. *教育评论*, (5), 42-44.
- 刘姗姗(2019). 哪些心理问题容易困扰大学生. *人民论坛*, (12), 136-137.

- 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.
- 王新刚(2018). 论中华优秀传统文化与社会主义核心价值观的内在契合. *思想理论教育导刊*, (12), 76-81.
- 杨颖(2023). 推进马克思主义基本原理同中华优秀传统文化相结合. *人民论坛*, (7), 93-95.
- 于惠玲, 刘乐, 闻婧, 等(2023). 中华优秀传统文化融入初中道德与法治教学研究. *天津师范大学学报(基础教育版)*, 24(3), 13-18.
- 张维, 张秀霞, 于伟彪(2021). 高校思想政治工作中的心理教育机制构建研究. *中学政治教学参考*, (13), 87.
- 赵旻, 黄展(2014). 中国传统文化视域下的心理学和大学生心理素质教育研究综述. *思想教育研究*, (9), 106-109.
- 郑敏燕(2011). 当前大学生心理教育的必要性及构想. *湖北社会科学*, (5), 174-175.