

中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育研究

姚 菡

(湖南邮电职业技术学院,湖南长沙 410015)

【摘要】信息化、全球化是当今世界发展趋势,西方各种文化思潮涌入,给大学生的思想观念、文化品位、心理品质带来极大冲击。中华优秀传统文化是中华民族的“根”和“魂”,结合大学生的心理特点,分析将其融入大学生心理健康教育的价值和作用,并制定出科学的融合路径,以此帮助大学生筑牢民族认同和家国归属感,坚定文化自信和文化自强,培养积极的心理品质,促进自身全面发展。

【关键词】中华优秀传统文化;心理健康;文化自信

【doi:10.3969/j.issn.2095-7661.2022.03.018】

【中图分类号】G641

【文献标识码】A

【文章编号】2095-7661(2022)03-0069-03

Study on Integrating Excellent Traditional Chinese Culture into College Students' Mental Health Education

YAO Han

(Hunan Post and Telecommunication College, Changsha, Hunan, China 410015)

Abstract:Informatization and globalization are two major development trends in today's world. With the influx of various western social and cultural trends, the ideological concepts, cultural taste and psychological quality of college students have been greatly impacted. Excellent traditional Chinese culture is the "root" and "soul" of the Chinese nation. Combined with the psychological characteristics of college students, this paper analyzes the value and function of integrating excellent traditional Chinese culture into college students' mental health education, and develops a scientific path of fusion, to help students build a national identity and sense of belonging of the home countries, strengthen cultural self-confidence and self-reliance, develop a positive psychological quality to promote their all-round development.

Keywords:excellent traditional Chinese culture; mental health; cultural confidence

中华传统文化在长期历史发展过程中由中华文明演化并汇集而成,并为中华民族世代所继承发展。中华传统文化是由思想家提炼出来的理论化和非理论化的,并转而影响整个社会的,具有稳定结构的思维方式、价值取向、国民品性、伦理观念、理想人格、审美情趣等精神成果的总和^[1]。中华民族在长期实践中培育和形成了独特的思想理念和道德规范,有崇仁爱、重民本、守诚信、讲辩证、尚和合、求大同等思想,有自强不息、敬业乐群、扶正扬善、扶危济困、见义勇为、孝老爱亲等传

统美德^[2]。习近平总书记强调,“中华优秀传统文化中很多思想理念和道德规范,不论过去还是现在,都有其永不褪色的价值”^[2]。

大学生是传承和弘扬中华优秀传统文化的重要力量,是国家未来建设的生力军。培育其良好的心理品质和稳定的社会心态,有利于帮助大学生实现自我全面发展,以自信、健康、积极的姿态融入国家建设与社会发展中。

1 中华优秀传统文化对大学生心理健康教育的价值提炼

【收稿日期】2022-06-25

【作者简介】姚菡(1981—),女,湖南长沙人,湖南邮电职业技术学院讲师,研究方向:思想政治教育、心理健康。

【基金项目】2021年湖南省教育科学工作者协会“十四五”规划立项课题“以新时代劳动教育作为促进高职学生心理健康的重要实践机制研究”(课题编号:XJKX21B137)。

1.1 中华优秀传统文化为大学生心理健康筑牢“心学”根基

随着数字技术和互联网技术的发展、普及,西方各种社会文化思潮不断涌入,良莠不齐,以影视、书籍、音乐等文化传播的方式渗透至日常生活中。大学生作为思想最为活跃的群体,思想、文化、观念的多样性和差异性使其产生了一定的心理冲突,有的甚至对传统的价值观念产生质疑,产生价值虚无主义。

个体是社会存在物,对大学生的引导和教育必须充分考虑其长期依存的社会及文化背景。然而,现在学习、应用的西方心理学是基于西方哲学思想、西方话语体系下的心理学,并不能完全拟合我国大学生的人格特点。因此,注重从中华优秀传统文化中汲取心理学思想和心理健康教育方法,构建中国传统文化中的本土心理学体系,才能使心理学更符合当代大学生的特点和心理需要,更好地促进其身心健康和人格发展。

1.2 中华优秀传统文化为大学生心理健康培育自信基石

大学生对现实的基本态度、看法,对未来的理想信念,以及对自身行为的调节和定向取决于自我认知,自信是自我认知的提高。在全球化背景下,西方国家以民主、自由、人权为幌子推销其政治观、价值观和生活方式,获得了一些年轻学生的追捧,转而对本土文化失去自信。价值观是文化的内核,“文化世界不仅是人类创造的,而且同时也在不断地创造着人类,创造着不同国家、民族、社区人们的性格、心理、行为方式、思维方式以及种种价值观念”^[9]。因此,必须将优秀的中华文化融入高校心理健康教育,立足在五千多年的文明传承基础上培育大学生高度的文化自信,让大学生清楚地认识到中华文明是世界上唯一没有中断、发展至今的文明,它承载着丰富的思想资源和价值追求,并将始终对世界文明的进步产生深远的影响,从而使大学生自觉、主动地担负起中华民族文化传承和创新的历史使命,成为推进中国特色社会主义文化建设发展的主体力量。

1.3 中华优秀传统文化为大学生心理健康提供积极引导

积极心理学提出心理学的功能应该在于建设而不是修补,在关注个体心理研究的基础上应更加强调对群体和社会心理的探讨,重视对心理疾患的预防。同时,积极心理学认为个体内在的积极力量与群体、社会文化环境彼此影响、相互作用,

这些认识与中华优秀传统文化中“治未病”“天人合一”等理念不谋而合^[4]。因此,将中华优秀传统文化与现代健康心理学相结合,从中梳理、挖掘正向的育人元素,激发学生积极能动的心理潜能,关注他们积极心理品质形成的路径,有利于通过恰当的干预来塑造这些心理品质。例如“天行健,君子以自强不息;地势坤,君子以厚德载物”(《周易》)倡导的进取和包容;“修身齐家治国平天下”(《礼记·大学》)强调的修身和责任;“己所不欲勿施于人”(《论语》)告诫的尊重和理解……为大学生在人际交往、应对挫折和压力、完善自我等方面培养良好的心理品质提供了积极导向和精神源泉。

2 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的有效路径

2.1 融入书香校园建设,潜移默化塑造积极人格

国家在“十四五”规划和2035年远景目标纲要中提出了“深入推进全民阅读,建设‘书香中国’”的目标,高校在响应此号召建设“书香校园”的同时,应牢记育人使命和教育担当,根据中国大学生心理求助的意愿和方式普遍较为含蓄、被动的特点^[5],展开深入的思考和研究,提炼中华优秀传统文化中的文化精髓和精神内涵,为学生“量身”建设特定的文化环境,与心理教学、心理咨询等相辅相成,充分发挥环境“养心”“育心”的功效。

首先,在校园文化景观的设计、展现上,注重体现传统文化元素;在学生生活、学习的日常场所打造传统文化墙;利用宣传栏、微信公众号、微博、校园刊物、广播站等多种平台做好宣传引领,激发学生阅读学习的积极性和习惯养成。其次,组织心理健康教师、语文教师、学生等相关人员,根据学生的兴趣、志向和情感需求以及传统文化融入心理健康教育的要求展开多维度的调研,将调研结果充分应用于图书的添置和报刊、杂志的订阅,并定期更新内容、细化分类;依托学校图书馆设置中华优秀传统文化经典图书专题阅览室,建立相关的文化资源数据库和文化数据服务平台,除电子书籍、网络课程等,还可为学生推荐《如果国宝会说话》《我在故宫六百年》《典籍里的中国》《经典咏流传》等优秀的影视资源,有目的、有方向地引导学生在感受文化内涵中,达到文化认同,内化为心理感悟,促进其积极心理的成长和积累^[6]。

2.2 融入课程体系建设,有的放矢增强心理认知

大学心理健康教师是心理健康教育教学的主体,应专门、系统地将中华优秀传统文化的主题学习纳入其年度培训计划,使他们更深入地了解中

中华优秀传统文化的基本常识、掌握蕴含其中的主要思想和精神实质,自然地融入日常的教学、咨询工作中,用与中华古今圣贤同理的“中国心”,讲“中国话”,解决中国大学生的现实心理问题。每学期组织教师团队根据教学计划,结合知识点,将中华优秀传统文化的精华内容、精神实质和思想内涵等按照模块恰当地融入到教学内容中,通过教学研讨、教学观摩、集中备课、教学竞赛等多种方式,精准有效地把优秀传统文化中最能体现中国格局、中国力量、中国担当的内容和故事与心理健康教育知识有机地结合起来,给予学生正向的引导和鼓励,进而达到提升大学生积极心理品质,促进其形成完善人格的目标。与此同时,积极倡导“课程心理教育”的理念,推动传统文化中的积极心理学思想与公共基础课、专业课的融入,打造具有积极心理教育目的优秀传统文化公共选修课程,制作线上精品课程资源,与心理健康教育课程形成合力,协同育人。

2.3 融入第二课堂建设,躬行实践拓展心理认知

将“第一课堂”知识延伸式纵向教学和“第二课堂”素质拓展式横向实践紧密结合,积极搭建中华优秀传统文化和现代心理学知识体系之间的联系,从学校、大学生心理健康中心、班级、个人四个层面打造生动活泼、丰富多彩的“第二课堂”,强化大学生的情绪、情感体验,拓宽其提高自我认知的途径。首先,邀请专家、教师举办系列大讲堂活动,重点对中华优秀传统文化中与心理健康相融通的思想资源进行现代化诠释;依托每年一届的“中华经典诵写讲大赛”精心组织各项文化竞赛,展示优秀作品;鼓励成立与文化相关的学生社团,以汉服、戏剧、茶艺等多种形式生动呈现中华优秀传统

文化元素。其次,以读书汇报、读书分享会的创新形式开展团体辅导;通过对朋辈心理辅导团队的培训,引导其重点认识到中华优秀传统文化对心理健康的积极作用,发挥以点带面效应。再次,结合中国传统节日、二十四节气,以学生为主体开展主题班会、团日活动、社会实践,弘扬中华传统节日文化,注重爱国、感恩教育。最后,选拔爱好中华优秀传统文化,并具备心理辅导素质和技能的老师指导学生合理借助自媒体平台,鼓励他们用自己喜欢的表达方式,进行优秀传统文化的介绍和传播,实现积极的个人心理体验。

3 结语

将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育,依托文化自信培育大学生的精神内力,需要把握文化自信的生成逻辑,不断探索、创新文化自信的实现路径,使之真正内化为学生的民族认同感和国家信念,在精神层面支撑学生全面发展,从而塑造符合中国特色社会主义事业建设需求的高素质人才,助力中华民族伟大复兴。

【参考文献】

- [1]李宗桂.中国文化导论[M].广州:广东人民出版社,2003.
- [2]王立胜.中华文化和中国精神的时代精华[N].经济日报,2022-01-27(10).
- [3]邱向峰.中华优秀传统文化视角下青少年心理健康发展路径探析[J].安徽文学,2018(1):99-101,114.
- [4]李蕾.积极心理学视域下中华传统文化思想研究——评《中华传统文化与健康心理学》[J].语文建设,2021(3):86.
- [5]高芳芳.中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育探究[J].中国民族博览,2021(12):118-120.
- [6]龚魏魏.中华优秀传统文化融入心理健康教育途径探究[J].财富时代,2020(10):177-178.

(上接第35页)

- [3]赵宏,张馨邈.远程学习者在线学习情绪状态及特征差异[J].现代远程教育研究,2019(2):85-94.
- [4]成亚玲,谭爱平.基于学习者画像的在线开放课程学习预警研究[J].当代职业教育,2022(4):102-112.
- [5]张入文,张鑫.基于SSM架构的新型约课系统的设计与开发[J].电脑知识与技术,2020(7):73-74,87.
- [6]许彪,王湘渝.职业教育人才培养方案“四位一体”信息系

- 统构建研究[J].信息与电脑(理论版),2021(21):243-246.
- [7]黄晟祺,许林瑞,汪玉笛,曾媛,李功权.基于前后端交互的就医无忧系统的设计与实现[J].软件工程,2021(6):53-56.
- [8]孙亮.一种基于有限时间与或过滤器的浏览器缓存设计[J].电子技术与软件工程,2022(5):228-232.
- [9]吕海东,陆永林.异步响应式集群实时监控系统设计[J].电子技术应用,2016(2):74-77.