

# The Research of Integrating Chinese Excellent Traditional Culture into College Students' Mental Health Education Strategies

Lijie An

Furong College, Hunan University of Science and Arts, Changde, Hunan, 415000, China

## Abstract

In the new era of intensified change, psychological problems such as self-cognition confusion, interpersonal relationship tension and inability to treat difficulties correctly are common among college students. Without psychological guidance and education, there will be many negative effects on individuals, families and society. The excellent traditional Chinese culture contains a lot of thoughts about self-cultivation and behavior, which is the psychological education material in line with the reality of our country. Therefore, it is an effective strategy to promote the excellent traditional Chinese culture, improve the excellent traditional Chinese culture quality of Chinese traditional culture, and provide convenience for students to learn the students' mental health education.

## Keywords

excellent traditional culture; mental health education; self-harmony; strategy

# 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育策略研究

安丽杰

湖南文理学院芙蓉学院, 中国·湖南 常德 415000

## 摘要

在变革加剧的新时代, 自我认知迷茫、人际关系紧张、不能正确对待困难等心理问题在大学生中普遍存在。如果不进行心理引导和教育, 将会给个人、家庭和社会带来众多负面影响。中华优秀传统文化蕴含着大量关于修身养性、为人处世的思想和, 是符合中国实际的心理健康教育素材。因此, 通过在大学教育中弘扬中华优秀传统文化, 提高教师中华优秀传统文化素养, 以及为学生学习中华优秀传统文化的提供便利是将其融入大学生心理健康教育的有效策略。

## 关键词

优秀传统文化; 心理健康教育; 自我和谐; 策略

## 1 引言

随着科技进步和全球化的迅速发展, 当代大学生一方面面临着技术革新带来的巨大社会变革; 另一方面, 短视频和热点事件不断冲击着大学生还未完全建立起来的世界观、价值观和人生观。人类稳定的世界观、价值观和人生观的形成是通过长辈的言传身教, 以及自身体验与观察, 而形成的。由于父母长辈过度保护, 缺乏对社会的客观认识, 部分大学生出现自我调适困难, 不能客观接纳自我、与他人友好相处,

在面对困难时出现逃避等行为。这表现出大学生内在和外在不和谐。“个人是社会的基本单元, 和谐社会必然是由自我和谐的个人组成。自我不和谐便不能正确对待自己、他人和社会, 不能正确对待困难、挫折和荣誉, 甚至导致心理疾病”<sup>[1]</sup>。基于中华优秀传统文化中具有大量深植于中国土壤的心理教育因素这一事实, 挖掘中华优秀传统文化中心健康教育养分, 培养学生正确分析自我、他人和社会的能力, 从而达到内在和外在的和谐, 对于解决大学生心理问题具有重要意义。

## 2 大学生心理健康面临的问题

### 2.1 自我认知迷茫

部分大学生在成长过程中, 忙于应付学习, 缺少对自我内心的关照; 由于个人体验的片面化, 因此缺少对自我认知的客观性。在成长过程中受到更多的鲜花和掌声的学生, 大多习惯于从外界获得认可, 对自我认知和期待较高, 容易

【课题项目】湖南文理学院芙蓉学院2022年辅导员专项研究课题: 新时代背景下中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育实践研究。

【作者简介】安丽杰(1983-), 女, 中国河南周口人, 硕士, 副教授, 从事教育教学研究。

形成自大心理；而成绩较差或者不受家长重视的学生，对自我认知评价较低，容易形成自卑心理。以上两种学生均缺乏客观自我分析意识和能力，因此在遇到颠覆自我认知的评价或事件时，容易出现自我认知迷茫。

## 2.2 人际关系紧张

由于家长的过度保护及较重的学业负担，大部分学生缺少与外界多元文化进行交流的机会。他们在日常生活中的互动对象主要是父母、亲人、老师及同学。在与父母、亲人的交互中，学生接受到的更多是无微不至的关爱和包容，由于缺少对自我及生活的深入反思，部分学生认为得到他人的关爱和包容是理所当然的事情；在与师生交流中，主要集中在教学活动和学习成绩相关事件，缺少多维度、长久互动。进入大学之后，面对着来自不同家庭背景、文化和价值观的同学或室友，尤其是在影响到个人生活或者涉及个人利益时，部分大学生不能很好地处理人际关系，出现人际关系紧张现象。其主要原因在于学生缺少对自我和他人的认知，缺少“君子不器”的智慧。

## 2.3 不能正确对待困难、挫折和荣誉

在物质生活日益丰富的当下，年轻一代出现更多心理问题，主要表现在心理脆弱，抗挫能力差，不能批判性地看待失败和荣誉。由于大学之前的学习是在家长和老师的共同督促和帮助下完成，学生只要按部就班完成作业就可以取得好成绩。然而，大学学习模式较之前，具有较大差异，主要体现在缺少家人和老师的强制约束。自律性不强的学生会出现成绩严重的下滑，沉迷于游戏等状况。面对失败，部分大学生缺少正确的归因分析和适当的抗挫能力，不能以理性的态度看待失败。他们不是积极分析失败原因、及时从失败中学习，而是自暴自弃，将失败原因归因于外在因素。在取得荣誉时，不能以正确的态度对待荣誉，容易过度自满，过度夸大自我能力。

## 3 中华优秀传统文化中蕴涵的心理健康教育因素

虽然在中华优秀传统文化中，没有对心理健康教育的专题论述，但其中的心理健康教育思想却无处不在。如孔子曰：“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”。这表明心理健康教育应根据年龄阶段不同而有所侧重<sup>[2]</sup>。又曰：“饭疏食、饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”这是行为规范中心理健康思想的体现。与西方心理学研究相比，“中国传统文化对心理与精神的探究走的是‘由上至下’的研究路线，即从心理与行为的最高端入手，强调心理的道德与理性层面<sup>[3]</sup>”。在日常生活中，我们更多强调个人的道德水平和理智，这与中国的传统文化是分不开的。因此，扎根于中华大地的传统优秀文化更适合关照国人的心理健康问题。

### 3.1 “修身养性”思想

中华传统儒家思想注重君子的修身养性。而君子修身养性之道，在于日常的自我反省。《论语·学而》：“曾子曰：‘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？’”《里仁》：“子曰：‘见贤思齐焉，见不贤而内自省也。’”“三省吾身”成为维持心理平衡、修养心性的必由之路。孔子提出身心修养统一论，说：“欲先修其身者，先正其心”“心正而后身修”“德润身，心广体胖<sup>[4]</sup>”。通过自我反省，修身养性，能够构建客观积极的自我和谐。

《孟子·尽心上》提出：“尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣。存其心，养其性，所以事天也。夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也<sup>[5]</sup>。”意即“充分扩张善良的本心，这就是懂得了人的本性。懂得了人的本性，就懂得天命了。保持人的本心，培养人的本性，这就是对待天命的方法。短命也好，长寿也好，我都不三心两意，只是培养身心，等待天命，这就是安身立命的方法。”认识人性和社会自然规律能够帮助人们安身立命，这在当今快速发展的社会中尤显重要。

### 3.2 “博学、笃行”思想

佐斌（1994）认为：从现代学习的界定来看，孔子提出的学习过程七步骤，即立志、博学、审问、慎思、明辨、时习、笃行更为恰当<sup>[2]</sup>。“博学、笃行”与“知行合一”相契合。一方面将认知付诸实践有助于知识的理解与吸收；另一方面，将身心健康相结合，“形盛则神旺，形衰则神惫”。“健全的心理宿于健康之身体，这样便形成了生理、心理、环境相互和谐统一的生态健康观<sup>[4]</sup>。”中华传统文化所崇尚的君子、圣人都是实干家，积极将生活态度和认知体现在实际行动中，有利于身心合一，进而促进自我和谐。

如果缺少丰富的实践经验，在物质财富高度发展、信息流通高度便捷的社会中，人们建立的“自我和谐”局面很容易受到动摇。然而博学易，笃行难。面对安乐的环境、巨大的诱惑，精神认知的正确性往往屈服于躯体的享乐，如想得多做少、沉迷于幻想与游戏等。因此做到“博学、笃行”将有利于现代人克服焦虑情绪，脚踏实地，取得扎实成果，做到身心合一。

### 3.3 “天人合一”思想

从中国传统文化看，心理健康的状态“是一种整体和谐状态：外部是人与自然、人与社会关系的和谐和人与人关系的和谐；内部是个人身心关系的和谐。”中国传统文化中的“天人合一”思想强调“个人身心发展与自然、社会发展和谐统一<sup>[1]</sup>。”通过遵循天道和入道，即自然规律和社会规律，更好地融入自然环境和社会，即使个人处于自我和谐状态，同时能够适应瞬息万变的外在环境。

面对百年之未有大变局，怎么关照内在、适应外在是人们面临的共同挑战。在面对困难和矛盾时，分析自然和社会规律，做到从心而不逾矩，这也是中国智慧中的“中庸”之道。所以“天人合一”思想为人类提供了中国智慧。

## 4 中华优秀传统文化融入学生心理健康教育的策略

《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出,建设和谐文化、巩固社会和谐的思想道德基础要注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉……塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。基于中华优秀传统文化中蕴含丰富的心理健康教育因素这一事实,将其融入大学生心理健康教育之中,将有助于丰富心理教育素材。然而,在当前的高校教育中,很少有学校重视了解和学习传统文化,更不用提精髓理论了<sup>[6]</sup>。因此,在大学教育中弘扬中华优秀传统文化,提高教师中华优秀传统文化素养,为大学生学习中华优秀传统文化提供便利是将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的有效策略。

### 4.1 在大学教育中弘扬中华优秀传统文化

以传统文化中的经典哲学和道德准则为主要内容并设立相关学生必修课程,有利于弘扬传统文化,纵深挖掘传统道德与思想的精髓,抵制多元文化中不利于大学生成长和发展的价值观、世界观<sup>[6]</sup>。将传统优秀文化 with 心理教育有效结合,形成合力,是激发学生民族文化认同感和培养学生健康心理素质的重要手段。其次,开展形式多样的中华传统文化进校园活动,激发学生学习中华优秀传统文化的兴趣,培养学生通过中华优秀传统文化提高自我道德修养和心理素质的能力。如通过举办中国古诗词大赛、诗词辩论赛、汉服等活动,丰富学生课余生活,提升学生情感体验,提高学生学习中华优秀传统文化的兴趣,激发学生学习潜能和内在活力。

### 4.2 提高教师中华优秀传统文化素养

受到成长环境和所接受教育的影响,大多数教师对中华优秀传统文化的接受主要来自教材中的文章诗词,缺少对中华优秀传统文化的系统学习。在将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的过程中,往往会面临“巧妇难为无米之炊”的窘境。因此,提高教师中华优秀传统文化素养是弘扬中华传统文化、提高文化自信和提高大学生心理健康教育的必要条件。首先,为教师提供相关培训,能够提高教师对中华优秀传统文化价值的兴趣和主动学习中华优秀传统文化的动机。其次,为教师学习中华优秀传统文化提供便利条件。丰富图书馆相关藏书,以便教师借阅。建立中华优秀传统文化研讨小组,以便教师内部学习交流;通过个别对中华优秀传统文化有深入研究的教师帮助和带动其他教师的学习,以点带面,形成学习中华优秀传统文化的氛围和风尚。

### 4.3 为学生学习中华优秀传统文化提供便利

通过创新教学方式,使大学生积极主动融入中华优秀

传统文化的学习中来,并积极将中华优秀传统文化运用到提高个人道德素养和心理关照之中。例如,通过改变“了解-体验”的知识经验习得为“体验-了解”的习得模式,创新大学生的学习模式,提升情感体验广度和深度。深入落实“三全育人”理念,通过全员参与(全员育人)、立体推进(全程育人)、多元素融合(全方位育人),进而取得中华优秀传统文化与大学生心理健康教育的有效结合<sup>[7]</sup>。大学生心理健康教育课程要与思政课程、中华优秀传统文化课程和专业课程相互渗透、深度融合、形成合力<sup>[8]</sup>。建设良好的校园文化环境,通过环境熏陶,为大学生形成健康、积极、向上的心理状态提供条件<sup>[9]</sup>。例如,将与心理健康教育有关的中华优秀传统文化经典张贴于教室、宿舍或者校园文化长廊,便于大学生感受中华优秀传统文化的魅力并将其运用到日常修身养性和为人处世之中。

## 5 结语

中华优秀传统文化以一种开放的、包容的、与时俱进的姿态向前发展,在国家治理、国际关系、和谐社会、生态文明、个人修养等方面彰显出永恒魅力和时代价值。大学生是家庭和祖国的未来,其心理健康状况决定着家庭的幸福和祖国的发展。针对中国大学生中出现的心理健康问题,只向深植于中国土壤、文化和历史的中华优秀传统文化寻求心理解决方案才能塑造大学生自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。

### 参考文献

- [1] 黄希庭.构建和谐社会 呼唤中国化人格与社会心理学研究[J].心理科学进展,2007(2):193-195.
- [2] 佐斌.中国传统文化中的心理健康观[J].教育研究与实验,1994(1):33-37.
- [3] 黄赐英.构建大学生心理健康教育模式的理论探讨[J].中国高教研究,2006(2):89-90.
- [4] 孟万金.中国传统文化里的心理卫生思想探析[J].心理科学,2001(5):633-632.
- [5] (宋)朱熹注,陈戌国标点.四书集注[M].长沙:岳麓书社,2004.
- [6] 王婷,马寅生.近5年来大学生心理问题研究综述[J].中国健康心理学杂志,2007(3):267-269.
- [7] 陆时红.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[J].邵阳学院学报(社会科学版),2023,22(2):86-90.
- [8] 罗鸣春,苏丹,孟景.中国传统文化中心健康思想传承的四个途径[J].西南大学学报(社会科学版),2009,35(3):7-12.
- [9] 王健.高校心理健康教育面临的问题[J].平顶山学院学报,2008(1):116-119.