

Exploration and Research of the New Mode of Psychological Counseling in the Era of Digital Economy

Jinming Yang Jingjin Peng Lingyan Peng Min Liao Jiao Chen*

Hunan Institute of Applied Technology, Changde, Hunan, 415100, China

Abstract

In today's society, the mental health problems of young people are becoming more and more serious. With the rise of the digital economy, new media platforms have become the core of their lives and social interaction. However, the traditional psychological counseling methods have been unable to meet their needs. Yangming mind culture and moxibustion culture provide a solution to this dilemma. Yangming psychology culture provides shared experience accumulation and theoretical support for psychological counseling, while moxibustion therapy culture has the characteristics of exact curative effect, rapid effect, quick effect, small side effects and low cost, providing a new choice for patients who are unwilling to accept drugs or psychological treatment. This paper aims to discuss how to combine these two cultures to inject new vitality into traditional psychological counseling. We expect to realize the innovation and development of psychological counseling methods while maintaining the essence of traditional culture.

Keywords

psychological counseling; psychological learning culture; moxibustion therapy culture; digital economy; new mode

数字经济时代心理疏导新模式探索研究

杨锦明 彭经金 彭玲燕 廖敏 陈娇*

湖南应用技术学院, 中国·湖南 常德 415100

摘要

当今社会, 年轻人的心理健康问题愈发严重。随着数字经济的崛起, 新媒体平台已成为他们生活和社交的核心。然而, 传统的心理疏导方式已无法满足他们的需求。阳明心学文化和灸疗文化为这一困境提供了解决方案。阳明心学文化为心理疏导提供了共享性经验积累和理论支撑, 而灸疗文化具有确切疗效、快速起效、副作用小、成本低等特点, 为不愿接受药物或心理治疗的患者提供了新选择。论文旨在探讨如何将这两种文化有机结合, 为传统心理疏导注入新活力。我们期望在保持传统文化精髓的同时, 实现心理疏导方式的创新与发展。

关键词

心理疏导; 心学文化; 灸疗文化; 数字经济; 新模式

1 背景

随着中国人民生活水平的极大提高, 人们越来越重视自身的健康, 越来越多的人认识到, 健康的身体和健康的心态都是幸福生活和社会稳定的有力保障, 这为心理健康服务行业打开了广阔的发展空间^[1]。这种变革不仅带来了前所未有的

的便捷和高效, 同时也给人们的心理健康带来了新的挑战。因此, 如何在这样的时代背景下, 探索和研究心理疏导的新模式, 成为一个亟待解决的问题。

心学和灸疗学作为中国传统文化的重要组成部分, 其在心理疏导方面有着独特的优势和价值。心学强调内心的修炼和心灵的净化, 通过调整人的心态和情绪, 达到舒缓心理压力、提升心理健康的目的。而灸疗学则是一种通过燃烧艾叶对人体特定穴位进行热刺激, 以达到调理气血、平衡阴阳、疏通经络的治疗效果, 对于缓解身心压力、改善睡眠质量等有着显著的作用。通过一次对比实验, 从观察组临床疗效来看, 灸疗与抗抑郁药物文拉法辛疗效相当, 但文拉法辛有不同程度的副作用, 如恶心、激越、性功能障碍、失眠等, 而灸疗无毒、副作用, 且方法简便, 在疗效指数方面灸疗优于文拉法辛, 临床上患者更易接受这种无损伤、纯自然的疗法^[2]。

数字经济时代, 结合心学与灸疗学与现代科技, 能探

【基金项目】湖南省2023年度大学生创新项目《心灸——数字经济时代心理疏导新模式探索》(项目编号: S202313809031)。

【作者简介】杨锦明(2003-), 男, 中国湖南邵阳人, 在读本科生, 从事酒店管理、心理疏导研究。

【通讯作者】陈娇(1989-), 女, 中国湖南常德人, 硕士, 副教授, 从事教育教学管理、旅游管理研究。

索出全新心理疏导模式。如开发智能化心理辅导软硬件，融入心学修炼与灸疗原理，提供个性化心理疏导服务。同时，利用大数据、云计算技术，实时监测分析用户心理健康状态，为心理疏导提供精准指导。此外，跨学科合作与交流，将心学与灸疗学引入医学、教育学、社会学等领域，共同推动心理疏导创新与发展。未来，心学与灸疗学将为心理疏导赋能，保障人们心理健康。

2 发展现状

传统心理疏导模式在解决心理问题、缓解压力方面发挥重要作用。然而，随着时代进步和科技发展，传统模式面临挑战和机遇。为更好地满足需求，传统心理疏导开始与心学和灸疗学结合，形成全新模式。

心学作为中国传统文化的重要部分，强调心性修炼和内在平衡。运用心学理念和方法，可帮助人们认识自己、调整心态，缓解心理压力，提升整体素养。

灸疗学是古老中医疗法，通过刺激穴位调整身体机能、治疗疾病。在心理疏导领域，灸疗学得到广泛应用，可舒缓身心、缓解焦虑和压力，改善睡眠质量，提高生活质量。

结合传统心理疏导、心学和灸疗学，形成更全面、深入的心理疏导方法。心理疏导师可通过谈话、倾听等方式了解客户需求，运用心学理念和方法调整心态，结合灸疗学物理刺激舒缓身心、缓解压力。

提高大学生的心理健康水平，强化心理素质，已经不应该停留在理论研究阶段，必须给予实质性的关注与行动^[1]。此方法更好地满足心理需求，提高心理疏导效果和质量。随着科技进步和心理健康重视程度提高，相信此结合方法将得到更广泛应用和推广。

3 心理疏导存在的问题

3.1 缺乏个性化关注

传统心理疏导模式往往采用一刀切的方式，没有充分考虑到每个人的独特性和个性化需求。在数字经济时代，人们更加注重个性化体验，因此传统心理疏导模式需要更加注重个性化关注，以满足不同人群的需求。

3.2 心理疏导效率受限

在数字化快速发展的背景下，传统的心理疏导模式可能显得效率低下，无法满足现代人的快节奏生活需求。若传统心理疏导模式未能与时俱进，融入新的文化元素和科技手段，其疏导效率可能受到严重限制。在快节奏的数字经济时代，这种低效的疏导方式可能无法满足患者的需求。

3.3 疏导服务的可及性问题

如果患者不愿进入心理疏导机构，那么他们可能无法获得专业的心理疏导服务。部分患者对心理疾病存在误解和羞耻感，这可能导致他们不愿正视自己的问题，更不愿主动寻求心理疏导机构的帮助。这种心理障碍可能使得心理疏导工作难以开展。

3.4 文化隔阂导致疏导障碍

在数字经济时代，传统心理疏导模式可能因缺乏与心学、灸疗学等文化元素的结合而显得与现代社会脱节。这种文化隔阂可能导致患者对传统心理疏导方法产生距离感，不愿意接受相关治疗。随着社会变革步伐的加快，多方面压力的增大，大学生随时面临学习、就业、人际关系、经济、生活等多方面的压力，大学生的心理健康状况已经成为社会不容忽视的问题。提高大学生的心理健康水平，强化心理素质，已经不应该停留在理论研究阶段，必须给予实质性的关注与行动。

3.5 缺乏跨领域合作和创新

传统心理疏导通常局限于心理学领域，缺乏与其他领域的跨界合作和创新。在数字经济时代，心理疏导需要与其他领域进行更加广泛的合作和创新，以提供更加全面和高效的服务。

4 解决的措施

4.1 引入阳明心学，强化心理疏导的人文关怀

中国共产党的十九大报告中强调，应加强对优秀传统文化思想文化的继承和创新，在继承中发展，在创新中发展。心理疏导以及中国传统思想文化的重要性是高校实施教学融合以及联系的重要因素；心理疏导方式以培养学生积极健康的心态和行为为主，具有抽象性的特点。

心理疏导在人类生活中占据重要地位，随着社会进步，其重要性愈发凸显。阳明心学，这一历史悠久的哲学思想，为心理疏导提供了新视角和深化的人文关怀。它强调心与物的统一、知行合一，主张个体的内心与外部环境紧密相连。在心理疏导中，我们可以借鉴这一观点，将内心体验与外部环境相结合，更全面地理解和处理心理问题。

心理疏导不仅是技术运用，更是人文关怀的体现。引入阳明心学理念，需关注个体的内心感受和情感表达，倾听他们的声音，理解他们的困惑和痛苦，并创造温暖、支持的环境。同时，关注个体的成长和发展，旨在建立健康、积极的心态，应对未来挑战。

为了将阳明心学应用于心理疏导，可结合实证研究和统计数据，探索有效方法和途径。评估阳明心学在心理疏导中的应用效果，为实践工作提供支持。总之，阳明心学为心理疏导提供新视角和人文关怀的深化。未来的心理疏导实践中，应引入阳明心学理念，关注个体内心体验，强化人文关怀。结合实证研究和统计数据，完善和优化心理疏导方法，为个体心理健康和成长做出贡献。

此外，阳明心学强调内心力量和自我超越。在心理疏导中，鼓励个体发掘潜能，培养积极心态，实现自我超越和成长。但阳明心学并非万能，仍需结合其他心理学理论和方法，构建综合性心理疏导体系，满足不同个体需求，提供更全面、有针对性的服务。

4.2 结合中医灸疗学，创新心理疏导方法

中医灸疗学，作为中华医学的瑰宝，因其独特的身心调理功能而备受赞誉。现代心理学的发展使得将中医灸疗学融入心理疏导领域成为可能，为个体提供更全面和深入的心理支持。中医灸疗学基于经络学说，通过刺激穴位调整气血运行，治疗疾病。在心理疏导方面，中医灸疗学同样具有独特价值，如艾灸能促进气血流通，舒缓紧张情绪，减轻心理压力。

现代心理学研究显示，心理压力的累积与身体生理变化紧密相连。当个体面临压力时，会出现如心跳加速、血压上升等生理反应，这些反应进一步加剧心理压力，形成恶性循环。而中医灸疗学通过调整身体生理状态，有助于打破这一恶性循环，恢复个体的身心平衡。除了艾灸，中医灸疗学还涵盖了拔罐、推拿等多种手段。这些手段可根据个体的具体情况灵活应用，以实现最佳的心理疏导效果。例如，对于因工作压力过大导致失眠的个体，可通过拔罐来调和气血，改善睡眠质量；对于因情绪问题引发肌肉紧张的个体，可通过推拿舒缓肌肉，缓解紧张情绪。张景岳在《类经》中作注说：“因其势而解之、散之、升之、扬之，如开其窗，如揭其被，皆谓之火郁发之。”灸法正可使血管扩张，血流加速，腾理宣通，从而达到“火郁发之”、散热退热与祛邪外出的目的。根据证型，选择穴位和中药，通过艾灸导入其药性，可调节神经、内分泌、免疫功能，平衡脑内中枢神经递质的影响，以达到治病的目的。

4.3 建立线上线下相结合的心理疏导平台

利用数字经济时代的技术优势，建立线上线下相结合的心理疏导平台，实现心理疏导资源的优化配置和共享。通过线上平台提供心理健康知识、心学知识和灸疗知识的科普服务和便捷的心理疏导服务，再利用数据分析和人工智能等技术，心理健康服务可以更精准地对客户进行心理评估，提供更有针对性的心理健康服务方案，形成更多元化的心理健康服务模式，为客户群体提供更加灵活、多样化的选择。同时结合线下专业心理疏导人员的面对面咨询，满足不同人群的需求。

4.4 与线下中医灸疗馆合作，建立镜心书院式新型心理疏导室

现代社会，心理压力与困扰日益普遍，针对这一问题，心理疏导室应运而生。传统的心理咨询强调来访者与咨询师面对面咨询，咨询师了解来访者的心理问题，引导来访者学会自立自强，解决问题。如果我们只是开办心理咨询诊所，

则将镜心学院窄化成只有治疗的作用，会让自认心理没问题的人望而却步。因此，镜心学院会积极开展社会活动包括举办宣讲会或讲座，同时《心灸》小程序线上实时直播为线上用户科普以王阳明为主的心学文化、心理学文化、中医灸疗文化。使线上心理咨询人群可以获得优质的服务体验，赢得顾客信任。

心理疏导室提供全面的心理疗愈服务，结合心理疏导、中医灸疗及文化学习。心理咨询师协助个体探索内心问题，提出解决方案，调整心态，增强心理韧性。资深灸疗师为个体制定个性化灸疗方案，缓解身体不适，提升免疫力。心理疏导室还注重传统文化的传承与学习，帮助个体提升自我认知，培养正确的价值观和人生观，以应对生活挑战。

5 总结与展望

该项目首先通过心理学和心学的研究，洞察数字经济时代人们心理问题的根源、影响因素和解决需求。心理学的视角帮助我们理解问题，而心学的智慧引导我们探索个体内心世界和心灵成长路径，培养积极健康的心态。

同时，项目引入中医灸疗学的知识和技术，作为非药物、非侵入性的心理疏导手段。中医灸疗学认为，通过调理经络和脏腑可调整心理状态，缓解焦虑、抑郁等心理问题。结合现代科技，如穴位定位技术和智能穴位灸疗仪，进行针对性研究，评估其疗效和安全性。

此外，项目将利用数字化手段构建全面的心理疏导平台，整合心理学、心学和中医灸疗学的知识和资源，为用户提供个性化的心理疏导服务。用户可随时随地通过手机、电脑等设备进行心理咨询和灸疗疗程，获得专业心理支持。平台还提供心理健康教育、心理测试和个人成长计划等功能，提升用户心理健康水平。

通过实施该项目，我们期望探索出适应数字经济时代的心理疏导新模式，融合多学科理论和方法，为用户提供全方位、个性化的心理健康服务，实现心灵平衡与成长。这一新模式将为数字经济时代的心理健康问题提供创新解决方案，为社会和谐发展和人民幸福生活作出贡献。

参考文献

- [1] 王珊,王峰,李文涓.心理健康服务行业趋势与规范化发展探究[J].商业观察,2022(35):94-96.
- [2] 邓科穗,黄国民,饶婷,等.膻穴热敏化艾灸配合心理调节治疗抑郁症158例[J].江西中医药,2011,42(5):61-62.
- [3] 张岩青.高校思想政治教育视野下开展心理咨询的可行性分析[J].商业经济,2010(11):128-129.