

# The Influencing Factors and Intervention Strategies of Psychological Health Education for Vocational School Students from the Perspective of Traditional Culture

Meng Yang

Yuncheng County Senior Technical School, Heze, Shandong, 274700, China

## Abstract

The traditional culture of the Chinese nation, with its profound historical accumulation and rich spiritual connotation, has had a profound impact on all aspects of society. Especially in the field of education, traditional culture is not only an important carrier for inheriting the national spirit, but also an important resource for shaping students' mental health. In the continuous changes of modern society, the mental health problems of this special group of secondary vocational students are particularly prominent. Mental health education from the perspective of traditional culture plays an irreplaceable role because of its unique methods and strategies. By combing the basic spirit of traditional culture and combining with the psychological characteristics of secondary vocational students, it can be found that the ideological concepts, value systems, and interpersonal relationship handling methods in traditional culture can provide useful enlightenment and effective intervention programs for mental health education of secondary vocational students. This is not only an educational strategy, but also a manifestation of cultural inheritance and innovation.

## Keywords

traditional culture; secondary vocational students; mental health education; influencing factors; intervention strategies

## 传统文化视角下中职生心理健康教育的影响因素及其干预策略

杨萌

郓城县高级技工学校, 中国·山东 菏泽 274700

## 摘要

中华民族的传统文化,以其深厚的历史积淀和丰富的精神内涵,对社会各个方面产生了深远的影响。特别是在教育领域,传统文化不仅是传承民族精神的重要载体,更是塑造学生心理健康的重要资源。在现代社会的不断变迁中,中职生这一特殊群体的心理健康问题尤为突出。而传统文化视角下的心理健康教育,因其独特的方法与策略,有着不可替代的作用。通过梳理传统文化的基本精神,结合中职生的心理特点,可以发现,传统文化中的思想观念、价值体系、人际关系处理方式等,都能为中职生心理健康教育提供有益的启示和有效的干预方案。这不仅是一种教育策略,更是一种文化传承与创新的体现。

## 关键词

传统文化; 中职生; 心理健康教育; 影响因素; 干预策略

## 1 引言

当今全球化和信息化的背景下,中职生面临的心理健康问题日益复杂。一方面,他们正处于青春期成长的关键阶段,生理和心理上的双重变化给他们带来了巨大的压力;另一方面,社会变化迅速,家庭、学业和职业的多重压力使他们承受了前所未有的心理负担。然而,在这些挑战背后,传统文化蕴藏的智慧为中职生心理健康教育提供了丰富的资源。从孔子的修身齐家治国平天下,到道教的无为而治,这

些古老的思想理念不仅对个体心理的稳定与和谐有着深刻的影响,更能在现代教育中找到新的生机与活力。强调的是,传统文化中的责任感、荣辱观以及对人际关系的处理方式,都能为中职生提供积极的心理暗示和价值导向。因此,把传统文化融入中职生心理健康教育,是解决当前问题的一条有效路径。这把钥匙,不仅能开启中职生心理健康的大门,更能照亮他们未来的人生道路。

## 2 传统文化与心理健康教育的关联性

探讨传统文化与心理健康教育的关联性,尤其是在中职生这一群体中的应用,实在是令人感兴趣且富有价值的课题。人的心理发展与其所处的文化环境息息相关,而对于生

【作者简介】杨萌(1995-),女,中国山东菏泽人,硕士,助理讲师,从事青少年心理健康教育研究。

活在快速变化现代社会中的中职学生来说,这种关联性显得尤为突出。中国传统文化中蕴含着丰富的心理健康理念,比如儒家的仁爱和礼仪、道家的无为与和谐等,这些思想不仅影响了中国人的价值观和行为模式,也为现代心理健康教育提供了宝贵的资源。尤其是在中职生心理健康教育中,传统文化扮演的角色不可小视,甚至可以说是至关重要的。许多中职生面临的心理问题,如自卑、焦虑、人际关系紧张等,都能在传统文化的智慧中找到解决的灵感和策略<sup>[1]</sup>。例如,通过学习儒家文化中的“己欲立而立人,己欲达而达人”,学生可以理解并实践如何在个人成长的同时帮助他人,从而形成积极的人际关系。不仅如此,传统文化中的经典故事、伦理道德及生活智慧,都能够潜移默化地影响学生的心理健康,使他们在面对困境时能够从容应对。在这过程中,教师的引导尤为重要,如何将深奥的传统文化智慧转化为学生易于接受的教育内容,成为一种关键性的教育技巧。通过课程设计和实践活动,将传统文化融入日常教育,让学生在耳濡目染中,内化这些有益于心理健康的理念。更重要的是,通过这种教育方式,不仅能够缓解心理压力,还能够培养学生的文化自信,使他们在快速变化的社会中找到自我认同。这种内在的自信和自我认同感,对于学生的成长具有不可估量的价值。因此,研究和应用传统文化在中职生心理健康教育中的影响因素和干预策略,不仅对个体心理健康的改善具有积极意义,更为中国文化传播和教育创新提供了新的思路。

### 3 中职生心理健康现状分析

当谈论中职生心理健康现状时,不得不提及这一群体所面临的复杂而多样的心理压力,这种压力不但来源于学业,更深深植根于他们所处的社会、家庭环境以及自我认知的冲突之中<sup>[2]</sup>。中职生大多处于青少年向成人过渡的关键时期,他们不仅要应对青春期的生理与心理变化,还要面对未来职业的不确定性、社会竞争的压力以及家庭期望的重担。数据显示,相当一部分中职生存在不同程度的焦虑、抑郁、自卑等心理问题。尤其是在自我认同方面,许多中职学生因学业成绩不理想、社会地位较低等原因,容易产生自我否定的情绪。有时候,家庭环境中的不和谐因素,如父母的过高期望和严厉管教,更是加剧了这些心理问题的严重性。在校园生活中,师生关系、人际交往等方面的不顺利也会对他们的心理健康造成负面影响。不可忽视的是,一些中职生由于自身生活技能的欠缺以及面临毕业后的就业压力,往往感到前途茫然,这种对未来的焦虑不仅影响他们的现时学业表现,也对其整体心理状态造成长期的消极影响。心理健康项目的调查表明,中职生群体在心理健康教育上的需求极为迫切,但他们往往缺乏有效的渠道和方法来缓解和解决这些心理问题。此现状如若未能得到实质性的改善,不仅可能影响到中职生个人的成长和发展,更会对整个社会的和谐稳定产生潜在的负面影响。因此,深入了解中职生心理健康现状,探讨

其形成的原因,并制定科学有效的干预策略,是当前教育工作者和社会各界的重要任务。通过专业的心理健康教育和传统文化的融入,才能真正帮助中职生建立健康的心理状态和积极的人生观,为他们的未来发展提供坚实的精神保障<sup>[3]</sup>。

### 4 传统文化视角下中职生心理健康教育的影响因素

提及传统文化视角下对中职生心理健康教育的影响因素,实在难以忽略其根深蒂固的文化资本和心灵滋养。从古至今,中华文化重视心性修养与德行培养,在教育实践中独具特色。中职生正处于人生观、价值观逐步形成的关键时期,传统文化的精髓蕴含了丰富的人生智慧与道德指引,对于他们的心理健康教育,既是滋养,又是指引,直接影响他们的行为模式、心理状态和人际关系。朱熹的“存天理,灭人欲”,强调的是自我约束与道德自律,这一思想对中职生的心理健康教育具有启示意义,能帮助学生建立健康的自我认知与积极的生活态度。

孔子的仁爱与礼仪观念,无疑是影响中职生心理健康的重要文化因素。仁爱主张关怀和宽容,它鼓励人与人之间形成和谐的关系,通过培养善良与同情心,帮助中职生减少对他人的敌意和冲突,促进他们良好的人际关系。而礼仪则教会学生在社会交往中遵守规范,尊重他人,从而减少社交焦虑与矛盾,引导他们形成尊重、合作、友善的人际互动模式。道家的无为而治、顺应自然,则为中职生提供了一种应对压力和焦虑的智慧。它主张的心灵平静与无为,并不是消极怠慢,而是基于对自我和环境的深刻理解和接受,通过这种心态,中职生能够更好地应对学业与生活中的挑战,保持心理平衡<sup>[4]</sup>。

中职生在学业和生活中难免遇到挫折,慈悲教义帮助他们以宽容和理解的心态面对这些困难,从而减少心理困扰和情绪波动。这种心理上的接纳与宽容,无疑有助于学生保持心理健康和情感平衡。此外,传统文化中的家庭观念对中职生心理健康的影响也十分深远。传统文化中“家和万事兴”的观念,强调家庭和谐与亲情的重要性。中职生处于青春期,家庭的支持与理解对其心理健康至关重要。当家庭氛围融洽,亲子关系和谐,学生在面对外部压力时,会有更强的心理支持系统。而在家庭教育中融入传统文化的价值观,如孝顺、勤勉、自律等,还能够帮助中职生形成积极的品德与行为习惯,为他们的心理健康奠定坚实基础。

在传统文化的熏陶下,教师的作用不可或缺。中国自古有“师者,传道授业解惑也”的说法,这不仅指教师在知识传授上的责任,更包含了他们对学生心理与品德的教育。教师在日常教育活动中,通过言传身教,将传统文化中的核心价值观渗透到学生的心灵深处。一些古代经典故事、名人轶事,通过教师的讲解,成为学生心中对抗困境、调节情绪的宝贵资源。综上所述,传统文化视角下的中职生心理健康

教育影响因素,既深刻又广泛,从个体心性修养到家庭支持,再到教师的言传身教,各方面均对学生产生了潜移默化的影响。在这一文化背景中开展心理健康教育,不仅能够帮助中职生构建健康的心理素质,还能够培养他们的文化自信和道德情操,为他们的成长与未来发展提供不可或缺的支持。

## 5 基于传统文化的干预策略

当提及基于传统文化的干预策略用于中职生心理健康教育时,实际上不仅是对传统文化精髓的传承与弘扬,更是对现代教育困境的深刻回应和巧妙解决。无论是儒家的仁义礼智信,还是道家的自然无为,这些传统文化的核心理念,无不蕴含着丰富的人生智慧和深厚的心理调适方法,能够有效地应用于中职生的心理健康教育中,为其心理发展提供积极支持。

尤其值得强调的是,将儒家的伦理道德教育与中职生的品德教育相结合,能够在是非判断、自我调节、人际交往等方面对学生产生深远影响。通过经典儒家文本的学习,如《论语》《孟子》等,可以帮助学生理解仁爱、孝悌、忠恕等重要伦理概念,并在日常生活中内化为行为准则。教师应当在课程设计中有意地融入这些经典内容,通过故事讲述、情景模拟、生活实践等多种形式,让学生在潜移默化中接受传统文化的熏陶。这不仅提升了他们的道德素养,也增强了他们在面对现实生活中的心理承受能力。

道家的修身养性理念也为中职生的心理健康提供了宝贵的资源。道家的重点在于内心的宁静和平衡,这与心理健康教育的目标高度契合。通过太极拳、气功等传统体育活动,学生不仅能够强身健体,还能学习如何通过身心合一的方式调节情绪、减轻压力。在教学实践中,设立专门的传统文化活动课程,定期组织学生进行道家养生术的训练,不但丰富了课外活动内容,更使得学生在繁重的学业压力中找到一片心灵的净土。

心理健康辅导员可以引导学生进行定期的正念冥想练习,让他们在静坐中观照内心,发现自我,并逐渐培养起一种平和、积极的心态。这种方法不仅可以显著减轻学生的焦虑和抑郁,还能够提升他们的注意力和学习效率,也有助于减少校园暴力和人际冲突,构建和谐的校园文化<sup>[5]</sup>。

家庭教育中的传统文化元素也不可忽视。家庭是学生心理健康教育的重要场所,传统文化中的家庭伦理观念如孝道、兄友弟恭等,能够通过家庭教育的方式深刻影响学生的

心理发展。学校可以通过家校合作的模式,举行传统文化主题的家长课堂,帮助家长理解和掌握这些传统教育理念,并将其融入家庭教育中。通过增强家庭成员之间的情感联结,构建和谐的家庭关系,学生能够在一个充满爱的家庭环境中健康成长,从而增强心理韧性。综上所述,基于传统文化的干预策略在中职生心理健康教育中具有独特的优势。通过综合运用儒家的伦理道德教育、道家的修身养性方法等传统文化元素,可以全面提升中职生的心理素质,帮助他们形成积极健康的人格。这样,不仅能在学生个体层面促进心理健康,还能在学校和家庭层面构建更加和谐的人际关系网络,最终实现教育与文化的双向发展<sup>[6]</sup>。

## 6 结语

综上所述,传统文化视角下的中职生心理健康教育,无疑是一项系统而深远的工程。通过深入探讨传统文化与心理健康教育的关联性,全面了解中职生的心理健康现状,挖掘传统文化对心理健康教育的影响因素,才能制定出科学而有效的干预策略。传统文化中的智慧和价值理念,对中职生的心理健康具有重要的指导作用。通过将这些理念融入教育实践,不仅可以缓解中职生的心理压力,帮助他们树立正确的价值观和世界观,还能够让他们在文化的滋养下,发展出更加成熟、健康的心理素质。这不仅仅是解决当前中职生心理健康问题的有效途径,更是对于传统文化的传承与创新的深刻实践。未来,在不断变化的社会环境中,传统文化将继续发挥其独特的作用,为中职生的心理健康教育提供源源不断的智慧支持和精神动力。

## 参考文献

- [1] 李晓梅.优秀传统文化在中职学生心理健康教育中的应用研究[J].极目,2023(2):92-96.
- [2] 芮梦霞,李月琴.中华优秀传统文化在高校心理育人中的融入与运用[J].中国成人教育,2023(9):32-36.
- [3] 王媛媛.中华优秀传统文化融入高校心理健康教育研究[J].心理学进展,2024,14(3):1-6.
- [4] 谢雪峰.传统文化的学习与儿童心理健康问题研究策略[J].科普童话·新课堂(上),2022(2):20-21.
- [5] 陈小晴.中华优秀传统文化对医学生心理健康教育的积极作用[J].卫生职业教育,2023,41(6):150-152.
- [6] 谷金军.传统文化在中职学生心理健康教育方面的应用研究[J].现代职业教育,2018(14):1.