

中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育课程研究

文 / 郭楠

摘要：中华优秀传统文化是中华民族积累的重要精神财富，其中有许多具有教育意义的内容，对于解决学生的心理困惑具有非常重要的指导作用。中华优秀传统文化有利于大学生树立远大人生目标、有利于大学生建立和谐人际关系、有利于大学生塑造健全的自我意识、有利于大学生合理调控情绪、有利于大学生提高心理承受力。高校有必要将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育课程中，充分挖掘中华优秀传统文化中的宝贵资源，将其和大学生心理健康教育课程有机结合，增强高校心理健康教育课程的实效性。

关键词：中华优秀传统文化；大学生；心理健康教育课程

引言

当代大学生是我国社会主义事业的建设者和接班人，肩负着实现民族复兴的重要历史使命。青年学生在思想上还不够成熟，容易受到外界的影响，而引起心理的波动。许多高校通过一系列措施来增强大学生的心理健康水平，其中，大学生心理健康教育课程的开设是重要的渠道。心理健康课属于公共必修课，覆盖面广，是宣传心理健康知识的重要阵地，因此，增强高校心理健康教育课程的实效性，对于提升大学生的心理健康水平具有重要意义。可将传统文化的经典故事、人物榜样作用引入心理健康教育课，通过传统文化的影响，加深心理健康教育知识的领悟和学习^[1]。

一、中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育课程的重要性和必要性

（一）重要性

文化对人的心理有重要影响，生活在不同地区和不同文化背景的人，其心理特征也是不相同的^[2]。个体的心理会深深地打上所处文化的烙印。在我国，传统文化无论内涵还是形式都极为丰富，文化形态更是多种多样，它以孔儒文化为典范，以百家之言为补充^[3]。中华优秀传统文化是中华民族积累的重要精神财富，其中有许多具有教育意义的内容，比如，儒家文化对于“真诚”的重视，对于“仁义”的推崇以及“己所不欲，勿施于人”的处世态度，道家文化对于“自然”的追求等，对我们今天都有重要的启示。大学生心理健康教育课程是心理健康教育工作的主渠道，对于宣传心理健康知识，提升学生的心理健康水平具

有重要作用。要深入挖掘我国优秀传统文化中的心理学元素，将中华优秀传统文化所蕴含的宝贵财富融入到心理健康教育课程中。这对于提升大学生的心理健康水平具有重要意义，同时也是课程思政建设的重要内容。

（二）必要性

实践中发现，有些学生的心理问题是由于人生观和价值观的错误引起的，此种情况下，单纯通过心理学知识和心理技能的训练，问题无法从根本上得到解决。中华优秀传统文化蕴含着丰富的哲学思想，对于解决学生的心理困惑具有非常重要的指导作用，因此，有必要将中华优秀传统文化融入到心理健康教育课程中，从而影响学生的人生观、价值观，使学生树立高远的人生目标，形成豁达、乐观的人生态度。充分挖掘中华优秀传统文化中的宝贵资源，将其和大学生心理健康教育课程有机结合，必将增强心理健康教育课程的实效性。

二、大学生心理健康问题现状分析

大学生心理健康呈现出各种各样的问题，整体上来说，常见的问题有以下几个方面。

（一）人生目标缺乏

通过心理健康教育课程课前调查得知，有非常多的学生没有明确的人生目标，不知道自己为什么要学习，不知道自己努力的意义是什么。还有的学生虽然给自己定了目标，但是一旦遇到困难，就开始怀疑自己，继而逃避退缩。由于目标缺乏，他们花费大量的时间用于个人消遣，虽然看似生活过得非常轻松，但是内心仍然感到空虚无聊。这

种情况不得不引起广大教育工作者的重视。大学时期是人生的宝贵时期,是个人成长的重要阶段,青年学生应该树立远大的人生目标,不应该将时间白白浪费。

（二）人际交往困难

读大学之前,学生的重要任务是学习,人际交往能力好坏不是大家关注的问题。进入大学之后,许多同学人际交往能力不足的弊端开始显现出来。常见有以下三种情况,一是不愿交往。这类同学没有意识到人际交往对自己的重要意义,不屑于与周围的同学交往,喜欢独来独往,没有合作意识,一旦遇到一些问题,不懂得如何处理,容易和他人发生冲突;二是不敢交往。这类同学有与他人交往的意愿,但是由于自我评价过低等原因,担心在交往过程中受到伤害,因此不敢主动与他人交往;第三种情况是不会交往。这类同学有交往的意愿,也会采取实际行动,但是由于人际交往技巧的缺乏,导致在交往中容易出现困难。人与人之间的和谐相处是一个心理健康的重要保证,因此,大学生人际交往中的困扰一定程度上影响到他们的心理健康。

（三）自我认识偏颇

个体对自身的看法是影响其心理健康的重要因素。大学生由于人生阅历较浅,对自身的认识容易出现偏颇,具体表现为两种情况,一种是过于自负,对自我的估计过高,没有认识到自身的不足,这将导致在生活和学习中容易自高自大,不能脚踏实地。同时,在人际交往中容易表现出对身边的同学不屑一顾,看不起身边的同学,从而导致人际交往出现问题。另一种情况是过于自卑,对自我的评价偏低。因为自身某些方面的不足而对自己全盘否定,这种对自我的较低评价会限制个体的发展,面临学习和生活上的一些事情时,不相信自己可以处理好,从而错失机遇。

（四）情绪管理不足

情绪客观存在,有积极和消极之分。开心、愉快等积极的情绪可以激发大学生的学习和生活热情,更高效地处理事情。悲伤、焦虑、愤怒等消极情绪,会影响到大学生正常的学习和生活,降低工作效率,同时,如果这种消极情绪持续存在,还会影响到大学生的心理健康。大学生思想和心理还不够成熟,对事情的认识不够全面,情绪具有两极性和冲动性,容易出现情绪的忽高忽低,开心的时候就兴高采烈,稍有不顺就垂头丧气。许多大学生面临一些事情时容易急躁,不能很好地控制自己,任由情绪宣泄,易与人发生冲突,甚至在情绪冲动时做出一些让自己后悔的事情。还有的大学生在面临情绪的低落时,不懂得自我调整,也不愿意主动寻求帮助,导致情绪状况愈发糟糕,进而影响到心理健康状况。

（五）心理承受力弱

大学生人生阅历较浅,对于可能遇到的挫折没有心理预期,一旦遭遇挫折,很容易受到打击。中学时期基本上只关心学习上的事情,其他事情由父母或老师代劳,容易让他们养成依赖心理,衣食住行需要父母帮忙处理,学

校的事情可以由老师帮忙。进入大学之后,远离家人,许多事情需要自己处理,在这种情况下,许多同学由于缺乏生活经验,一时难以适应,往往出现力不从心的感觉,甚至产生挫折心理。大学生除了面临学习问题,还面临人际交往、情感、就业等一系列问题,有时甚至多种问题同时出现,这就对大学生的心理承受力有了较高的要求。许多大学生在面对人生的挫折时,心理承受能力较弱,不知如何应对,容易出现逃避退缩的情况,甚至因此产生心理问题。

三、中华优秀传统文化对大学生心理健康教育的积极作用

（一）有利于大学生树立远大人生目标

对于大学生来说,从小到大,家长都在督促自己学习,在学校里,老师也非常关注学生的学习成绩,外界的过多关注导致他们的学习具有被动性,没有从自身找到学习的意义。有的同学认为学习是个人的事情,可以选择学与不学。他们没有将个人的学习和国家、民族的发展联系起来,没有强烈的责任感,因此,很难树立起远大的目标,这是导致学生不愿学习的重要原因。中华优秀传统文化中,可以给予当代大学生积极向上的力量。“修身齐家治国平天下”是儒家的经典思想,人生的道路以个人的修身为起点,希望大家以修身养性,治国平天下作为自己的目标。儒家比较推崇积极入世的人生态度,讲究个人对家庭、对社会、对国家的责任,这种人生态度,非常值得当代大学生学习。孔子周游列国,宣传自己的政治主张,多次受到世人的讥讽,甚至几度死里逃生,但是,他内心有深深的责任感,所以知其不可而为之,孔子表现出的积极入世的行为,也是身体力行了自己的学说。当代青年大学生应该积极学习儒家的入世态度,把对国家和民族的责任感放在心中,树立远大人生目标,激发自己内在的学习动机,这样才能成长为国家的栋梁之材。

（二）有利于大学生建立和谐人际关系

人际关系是大学生幸福感的重要来源,同时也是许多大学生心理困扰的原因。关于人际交往,我们有丰富的传统文化资源,比如“己欲立而立人,己欲达而达人”“己所不欲,勿施于人”等,是人际交往的重要原则。许多大学生在人际交往中出现困难是因为没有注意到别人的需求,只关注自己的需求,只重视自己的利益,不为他人考虑,这些都容易引发矛盾。比如,有些同学晚上有熬夜的习惯,在使用电脑或手机时不注意控制音量,从而影响到舍友休息。还有的同学在使用他人物品时不打招呼,这也是容易引起别人反感的行为。也有的表现为对身边同学要求过于严苛,认为别人应该如何如何,而没有注意到自己的要求是否合理,这些都会导致出现人际交往问题。如果学生懂得了“己所不欲,勿施于人”的原则,在人际交往时懂得站到对方的立场上思考,他的人际关系会更加和谐。

有的同学喜欢独来独往,不愿与周围同学交流。“独学

而无友，则孤陋而寡闻”，如果只是一个人学习，不与其他同学交流，容易造成知识的片面性，在信息化的今天更是如此。“有朋自远方来，不亦乐乎”，表达了一种积极的与人交往的态度。大学生应该主动交往，乐于交往，才能给自己赢得良好的人际关系，也会促进自己更好的发展。

（三）有利于大学生塑造健全的自我意识

大学生对自身的看法，影响到其生活的方方面面。一个人能够客观的认识自己，是心理健康的重要表现。关于对自我的认识，中华优秀传统文化中有非常重要的思想，比如“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强”。了解他人的人，只能算是聪明。能了解自己的人，才算有真正的智慧。能够战胜别人只能算是有力量，能够战胜自己才算真正的强者。大学生心理健康教育课程的一个重要目的是帮助学生认识自己、了解自己，进而接纳自己、超越自己。

“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”，看到德才兼备的人，就向他学习，希望向他看齐。看到没有德行的人，就要在内心反省自己的缺点。这对于大学生自我的完善非常重要。有的同学妄自尊大，自己在某些方面比周围的同学强，就开始洋洋自得，这种自负的心态会影响到自身的发展和完善。还有的同学由于自身某些方面的不足，容易妄自菲薄，产生自怨自艾的心理，影响到自身的学习和人际交往。大学生应该对自己有客观的认识，知道自己的优缺点，并在此基础上，不断完善自己，塑造健全的自我意识。

（四）有利于大学生合理调控情绪

大学生的情绪具有冲动性，这一方面使得年轻大学生有许多创新的可能，同时，也可能给大学生带来生活上的困扰。关于情绪调节，我们的传统文化有非常好的论述，“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和”，喜怒哀乐的感情没有表露出来，可以称之为“中”。喜怒哀乐的情感发生了，但都能适中且有度，可以称之为“和”。这提示我们，人的情绪可以表现出来，但要有所节制，恰到好处。大学生可以通过调节自己的情绪状态，保持内心的平衡。

道家思想崇尚自然，老子主张“无为”。“无为”不是无所作为，该做还是要做，只是对于事情的结果不要太在意，这种思想对于大学生保持情绪的平和有重要的教育意义。大学阶段是人生重要的时期，青年人有追求、积极进取是非常值得肯定和鼓励的事情，但是很多学生在进取的道路上面临挫折时，容易产生消极情绪，比如，竞选失败、

评优落选时，许多学生内心容易受到影响，甚至从此意志消沉。如果学生能够认识到，努力的去做该做的事情，对于结果持顺其自然的心态，会更加容易保持情绪的平稳。

（五）有利于大学生提高心理承受力

由于各种各样的原因，许多大学生心理承受力较弱，在面对问题时容易产生退缩回避心理，缺乏面对困难和挫折的勇气。“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”这段话对于每位大学生来说都不陌生，但是，许多人没有真正领悟其中的道理。每个人的人生都可能会遭遇挫折，从另外的角度看，正是这些挫折经历促成了人们的成长。“天行健，君子以自强不息”。大学生应该力求进步，而不能在遇到挫折时就逃避退缩，要不断提高自身的心理承受力。

结语

当前，大学生心理健康问题不容忽视，大学生中存在的人生观、价值观问题往往和心理健康问题相伴而生，因此，高校要将中华优秀传统文化融入到心理健康教育课程中，充分挖掘优秀传统文化中的心理学资源，引导学生树立正确的世界观、人生观与价值观，培养大学生积极进取、乐观向上的人生态度，树立远大的人生目标，成为有担当的青年学生，将自己放在国家、民族发展的整体当中，从小我中走出来，减少内心的纠结和困扰，成为一个有远大理想、良好道德以及健全人格的个体。^[4]

本文系广州华南商贸职业学院 2021 年度全面深化课程教育教学改革项目（项目编号：HMKG202105）的研究成果。

参考文献：

- [1] 何国萍，徐凯. 中华优秀传统文化融入高校心理健康教育路径研究[J]. 高教学刊, 2021, 7(14): 67-70.
- [2] 尹顺民. 中华优秀传统文化对促进大学生心理健康的积极作用[J]. 卫生职业教育, 2015, 33(17): 155-157.
- [3] 黄存良. 中国传统文化对当代大学生心理健康的介入与治理[J]. 社会科学家, 2020, No. 273(01): 154-160.

（作者单位：广州华南商贸职业学院）

（责任编辑：豆瑞超）