

# 中华优秀传统文化与大学生心理健康教育的融合路径探析

陈洁

(郑州轻工业大学, 河南 郑州 450000)

**摘要:** 中华优秀传统文化中包含的心理学思想内容非常的丰富, 将其运用到大学生心理健康教育中去, 能够帮助大学生养成乐观积极、诚信自律的良好心理。随着社会压力的增加, 大学生面临的压力也不断增加。比如, 大学生的生活压力、人际关系压力较大, 心理调适能力较弱。很多大学生抗挫折能力不强, 比较重视自身的感受, 这些情况的存在也给大学生更好的发展造成了一定的影响。面对新的社会形势和大学生心理特点, 高校教育工作者需要将中华优秀传统文化合理地运用到大学生心理健康教育中去, 为大学生更好地学习和发展奠定基础。

**关键词:** 中华优秀传统文化 心理健康教育 大学生

**DOI:** 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.06.72

在当前社会文化环境下, 互联网已经成为人们信息获取的重要方式, 很多大学生上网比例较大, 但部分互联网上的信息也会成为给大学生身心健康发展造成负面影响的因素, 这便要求我们必须采取有效的措施来规避这些因素的影响。中华优秀传统文化本身便是先贤智慧的结晶, 其中包含的人生哲理比较丰富, 能够很好地引导学生让学生从比较消极、被动的情绪中走出来, 积极主动地去面对人生, 从而帮助学生养成一个良好的心态。

## 一、大学生心理健康问题分析

当前很多大学生都是独生子女, 其成长的过程中过度地重视学业, 很少涉及学业之外的人际关系处理或者其他事务, 这也导致了大学生在进入大学之后面对较为繁重的学业压力和人际关系时, 自我调控能力较弱。新媒体时代网络思想的影响, 很多大学生思想认知方面出现了一定的问题和偏差, 集体观念淡薄、抗压能力比较差, 心理上容易脆弱, 这也给大学生更好地学习和成长造成了很大的负面影响。

### (一) 大学生保持乐观心态的重要性

一般情况下, 大学生升入大学后都要离开父母, 长期在学校里生活和学习。无论是学习时间还是生活空间, 与中学阶段相比更加自主化, 教师的管束并不严格, 也没有升学方面的压力。这样的情况容易导致了部分大学生失去了奋斗的目标和努力的方向, 思想方面容易出现一定的松懈。随着互联网和信息技术的发展, 电子产品已经普遍地进入了学生的生活中, 学生上网比较方便。一些学生喜欢网络浏览或者电子游戏, 无法认识到自身担负的责任, 甚至认为只要能够毕业便可以, 这也导致了他们不愿意参与到集体活动、创业实践以及志愿服务中去。还有些大学生

因为个人形象、经济困难等导致自身的自卑心理比较的严重, 想要去努力, 但是自身的自信心较差。若是遇到别人嘲讽, 容易出现自暴自弃的心理, 这便要求大学生心理健康教育中必须重视学生乐观心态的培养, 帮助学生提高意志力<sup>[1]</sup>。

### (二) 提高大学生自律意识

由于受到市场经济环境的影响, 一些人都比较重视金钱利益, 这也导致了一些大学生出现了急功近利的心理, 在和人相处的时候没有宽以待人和谦逊有礼的态度, 本身的诚信意识也比较差, 无法将同学关系处理好。对于自己制定的目标, 无法脚踏实地地进行, 而是选择了不恰当的方式。当前高校也非常重视诚信主题教育和德育教育, 甚至宣传优秀榜样事迹, 但是取得的效果却比较有限。因此, 重视学生宽容友爱精神的培养, 有助于帮助学生树立一个正确的意识, 给良好学习生活氛围的营造奠定基础。

### (三) 提升大学生抗挫折能力

大学生出现心理挫折的主要原因在于自己对自身的期望比较高, 而最后却没有达到自己的期望。出身不同, 其家庭背景、性格也各不相同, 这么多性格各异的大学生聚在一起, 容易出现同学关系不融洽、思想观念差异大的问题, 以至于很多学生毕业后就业也较为困难。大学生进入高校前, 对于高校生活往往期待比较高。若是实际生活达不到期待, 有些大学生很容易产生挫败感、出现负面情绪, 从而自我封闭, 导致心理问题的出现。当学生心理问题无法得到有效的排解, 那么他们也很容易走上错误的道路。还有些学生因为生活环境导致性格比较的敏感和多疑, 对于自己周边的事情想法比较多, 非常在意别人的言论, 无法很好地接受别人的批评。若是周围人对其评价负

面,那么很容易导致矛盾的出现。部分学生容易出现畏难情绪,这也会给学生的生活学习造成严重的负面影响。而这些现象都需要学校采取有效措施做好大学生心理健康教育,帮助大学生养成积极向上的心理品质,加强大学生抗挫折能力的锻炼。

## 二、中华优秀传统文化给大学生心理健康带来的积极作用

中华优秀传统文化中关于心理健康教育内容比较丰富,若能够将其作用发挥出来,能够更加有效地帮助学生健全心理,缓解心理压力,更好地学习和成长。

### (一) 中华优秀传统文化会给大学生心理健康造成积极的影响

现在部分大学生本身的心理健康认知能力比较的差,无论是在学习还是生活中,其心理准确都较为欠缺,若是出现突发事件,应对能力也比较差,一些大学生存在焦虑和抑郁的情况,甚至情绪不是很稳定。这些现象的存在很容易给大学生造成心理健康问题,甚至可能会出现心理疾病。中华优秀传统文化中,很多内容都是讨论心理平衡维护的,比如,《论语》中“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?”<sup>[2]</sup>孔子在日常教学和生活的过程中也能够做到身体力行、恭敬安详、温和而不严厉。孔子思想中非常重视以和为贵,这也是一种积极的人际关系处理方式。这种为人处世的态度,也能够帮助大学生养成积极健康的心理。

### (二) 中华优秀传统文化能够帮助大学生缓解心理方面的压力

很多大学生刚进入校园时,进入的都是一个陌生的环境,需要进行全新人际关系的处理,对于新的生活方式和学习内容,大学生应该及时地进行自我调节。大学阶段是学生生理和心理变化的重要时期,学生的心理压力、学业压力比较大,情感上也比较容易受到伤害。学生的适应能力和耐挫折能力主要包含了人际关系处理能力、生活环境适应能力、抗压能力等<sup>[3]</sup>。在生活环境适应这方面,儒家思想要求人们生活在社会中,必须具备适应生活环境变化的能力,对于人际关系方面,儒家思想也要求人们可以通过积极的心态来面对存在的问题和不足。比如,以德报怨思想对于大学生心理健康教育有着重要的意义,要求大学生在面对不公平的情况时,通过积极向上的态度来进行解决。对于抗压能力,儒家思想认为,抗压能力提高本身便是美德的一种,遇到困难和遭遇失败的时候,都必须坦然地接受,绝对不能够一蹶不振或者是垂头丧气。

## 三、中华优秀传统文化与大学生心理健康教育融合的策略分析

高校教育工作者想要将中华优秀传统文化在学生心理健康教育中的积极作用发挥出来,便必须重视优秀传统文化中心理教育资源的挖掘,辅导员以及任课教师也需要提高自身的传统文化素养,做好优秀传统文化课程的设置,进行良好校园文化环境的构建,从而帮助学生提高心理健康水平,给学生更好的学习和成长奠定基础。

### (一) 重视教师文化素养提高,将优秀传统文化融入思想教育中去

高校想要将优秀传统文化运用到思想教育中去,首先,便必须进行中华优秀传统文化课程的设置,确保选择的的教学内容具有积极的心理学意义。这样能够在潜移默化中做好心理健康教育,而想要做到这点,教师便必须重视自身优秀传统文化素养的提高,各科教师不但需要提高自身的专业水平,还必须重视传统文化知识方面的学习,在教学的过程中进行优秀传统文化积极心理资源的挖掘,将其运用到课程教育中去,真正地做到用文化来育人。其次,在高校教师队伍中,辅导员是非常重要的组成部分,而想要帮助学生提高其文化自信心,将中华优秀传统文化的积极作用发挥出来,辅导员也必须重视自身文化素养的提高,自觉地进行优秀传统文化的学习,营造一个良好的传统文化学习氛围。从思想教育出发来帮助学生能够自觉地认同传统文化,接受传统文化的观念,并通过传统文化来进行心态的调节,让学生能够用较为主动积极的情绪来面对学习和生活。

### (二) 做好环境育人,将优秀传统文化的育人实践作用发挥出来

高校是中华优秀传统文化教育的重要场所,而校园和家庭则是大学生精神家园,这便要求高校必须将校园的作用发挥出来,做好优秀传统文化育人实践活动的策划和组织,引导大学生提高思想水平,给大学生的发展奠定基础。而想要做到这点,首先,需要在校园中进行良好优秀传统文化氛围的营造,将环境所具备的育人作用发挥出来。其次,需要做好文学经典阅读以及琴棋书画相关的实践活动。经典文学作品中包含的中华优秀传统文化往往比较多,比如“天下兴亡、匹夫有责”等内容,这些内容也能够唤醒大学生的社会责任感,从精神出发洗礼大学生,将中华优秀传统文化的积极作用挖掘出来<sup>[4]</sup>。最后,学校或者学员可以定期地进行文化讲堂的开设,演讲者可以是教师专家,也可以是这些方面比较出色的学生,这样不但能够

增加中华优秀传统文化本身的影响力，还能够将学生的学习积极性更好地调动起来。

### （三）重视媒体传统方式创新，将传统文化更好地融入大学生生活中去

对于大学生来说，新媒体是其获取信息的重要方式，微信、微博、抖音等给大学生的思维方式以及心理情绪带来了极大的影响。若是能够将新媒体的作用发挥出来，引导大学生学习中华优秀传统文化，不但能够帮助学生学习优秀的传统文化，还能够帮助学生发掘潜能，养成积极的心理，通过乐观向上的态度面对遇到的事情。首先，当前的大学生往往都是一个学生一部手机，教师可以鼓励学生参与到传统文化作品制作和改编中去，创作出更多符合当前时代，大学生比较喜欢的文化作品，这样不但能够做好优秀文化的传播，还能够帮助学生更好地了解文化作品<sup>[5]</sup>。其次，学校可以组织优秀的教师和学生来进行微博和微信公众号的组织，通过较为新颖的方式来做好优秀传统文化的宣传工作。最后，可以将融媒体技术和数字网的作用发挥出来，通过云传播和云展览的方式来通过宣传传播优秀传统文化。此外，还可以将优秀的电视节目运用进来，帮助学生更好地理解优秀的传统文化，帮助学生养成积极向上的心理品质。

### （四）将家庭教育的积极作用发挥出来，做好大学生心理健康教育

家庭给学生的心理健康教育影响非常的大，父母是孩子的第一任老师，家庭教育也是学校教育和社会教育的重要基础，这便要求我们必须重视家校联动，教师应该主动积极地和家长沟通，也可以联系街道定期地对大学生进行传统文化教育，比如，定期地组织汉服展示活动、戏曲鉴赏活动、诗文朗诵活动。这样也能够帮助学生更好地感知和了解优秀传统文化，在潜移默化中提高大学生本身的心理健康水准。

### （五）将中华传统文化融入师德教育中去，真正地做到言传身教

教师想要做好学生教育便必须真正地做好传道授业解惑，也需要注意自己的日常言行。而想要做到这点，高校需要将优秀传统文化和高校师德建设结合在一起，鼓励教

师学习优秀传统文化，这样不但能够帮助教师提高其传统文化素养，还能够给大学生提供榜样，引导大学生，帮助大学生更加客观地认识自己，进行良好人际关系的建立，大学生也能够在这个过程中进行科学目标的制定，并为了目标的实现不断的努力<sup>[6]</sup>。首先，高校需要在教师中进行优秀传统文化的宣传，重视专题讲座的组织，做好交流和研讨工作，组织学术沙龙。这样能够帮助教师坚定其职业信念，丰富教师的文化内涵，帮助教师养成良好的道德情操。其次，教师需要时刻地注意自己的言行举止，需要及时地自省和自律，确保事情处理真正的公平和公正。对于学生的要求，教师也需要先做到，通过自身的人格魅力来感染自己的学生。最后，教师也必须重视和学生之间的交流和沟通，认真地听取学生内心的想法，帮助学生排忧解难，引导学生发现自我、发掘自身的潜能，给学生身心健康成长奠定基础，真正地做到立德树人，给社会主义建设更好的进行培养更多的优秀人才。

## 四、结语

心理健康教育对于学生的学习和成长是非常重要的，要有效提高学生本身的心理健康水平，便应该合理地利用中华优秀传统文化的积极作用，引导大学生坚定信念，树立正确的三观，帮助学生提高心理健康水平，给学生将来更好地学习和成长奠定基础。

## 参考文献

- [1] 邹文荣. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育探析[J]. 湖北开放职业学院学报, 2021, 34(24): 64-66.
- [2] 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(16): 129-131.
- [3] 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.
- [4] 郭凯娟. 传统文化视阈下高校学生心理健康教育模式构建的思考[J]. 新疆广播电视大学学报, 2021, 25(01): 58-62.
- [5] 杨丽筠. 中华优秀传统文化对民办高校大学生心理健康教育的积极影响[J]. 学园, 2018, 11(31): 186-187.
- [6] 刘佳. 中华优秀传统文化在高职大学生心理健康教育中的应用探析[J]. 青春岁月, 2017(11): 149.