



摘要：随着社会的发展，人们在物质生活得到满足的同时心理需求也在不断提升，尤其对探索欲强烈和价值观处于生成阶段的大学生而言，更是精神需求出现差异化的关键时期，精神需求的反差感极易导致大学生产生心理问题。高校作为大学生学习和成长的主要场所，必须承担起引导大学生心理健康教育作为大学生学习和成长的主要场所，必须承担起引导大学生心理健康教育的责任，建立良好的心理健康教育体系，确保大学生拥有健康的心理状态。文章首先分析了大学生心理健康教育存在的问题，进而就中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的意义与策略进行研究。

关键词：中华优秀传统文化；大学生；心理健康教育

中华优秀传统文化在大学生心理健康教育中的渗透

蔡晓明

调查发现，目前大学生在心理上的问题主要体现在个人主义突出、协作意识缺乏以及奉献精神落后等方面，导致个别学生产生极端的利己主义、物质追求、不思进取等错误思想。若此类学生无正确引导而长期发展下去，会丧失积极追求，缺乏精神斗志，导致最终出现自卑、焦虑以及抑郁等不良情绪，严重时甚至会诱发学生出现自杀倾向。因此加强对大学生的心理健康指导成为高校教育的必要内容，是推动大学生素质提升、培养国家人才的重要举措。中华优秀传统文化是经过历史沉淀后形成的宝贵财富，是中华民族的时代传承。中华优秀传统文化所传递出的思想具有可指导性，能够影响社会的思维方式、伦理观念及价值追求。将中华优秀传统文化引进大学生心理健康教育，

能够以其包含的优秀思想丰富教育内容，使大学生在有理论指导、实践前提的教育下受到传统文化的熏陶，不断充实自身的内在素质。因此，当前高校必须将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育，提升大学生的文化自信，塑造大学生的精神世界，为大学生身心发展提供保障。

一、大学生心理素质教育存在的问题

教育改革的推进使当前大部分高校提高了对大学生心理素质教育的重视，不断研发新课程引导大学生，培养大学生的良好心理素质。但是由于我国传统教育的时间太长，受到的影响太深，目前高校仍存在较多因素影响大学生心理素质教育的开展，主要存在以下

方面的问题。

(一) 缺乏人文教育

我国教学长期受应试教育的影响,在高校教学中表现出重视学生成绩、忽略学生素质的现象,再加上之前文理分科的影响,部分大学专业的口径较窄,人才培养模式单一。部分教师在教育过程中也更加关注知识上的教学,没有对学生的人文精神给予关注,将学生会“做事”放在首位,忽略了学生“做人”的重要性,导致部分大学生综合素质得不到提升。根据对目前大学生心理素质教育现状的调查,人文教育的缺失主要体现在大学的人文课程开设较少,教师将专业教育作为重点教育内容,在开设“两课”(马克思主义理论课和思想政治教育课)以外,几乎不涉及其他人文学科的课程设置。虽然“两课”在一定程度上也能够对大学生传授人文教育内容,但是在提高大学生心理素质方面的作用远远不够。同时,由于部分教师对人文教育的长期忽视,导致最终的教学效果不理想,未能起到对大学生心理素质教育的作用。

(二) 缺乏有效的挫折教育

对当前大学生的心理素质进行研究可以发现,大学生的抗挫折能力较差,部分学生缺少直面挫折的能力,导致焦虑、疲惫、厌世心理明显,部分学生甚至出现极端行为。以上问题的出现主要在于大学教育中对学生的挫折教育远未达到学生需要的程度。调查发现,当前大学生心理素质教育中,抗挫折教育的内容较为贫乏,多只口号化地要求大学生要直面挫折、战胜挫折,并未给出明确的面对挫折的方法,导致学生接受的挫折教育空泛化严重。此外,大学抗挫折教育的形式较为单一,大部分高校只是采用教师在课堂上说教及谈话的方式教育大学生如何战胜挫折,没有对学生进行具体指导,更未对学生当前的挫折处境给予针对性的建议。长此以往,学生对说教式的挫折教育抗拒感增加,影响了大学生在挫折教育上的进步程度。

(三) 重工具性教育轻民族文化教育

大学生是我国综合实力建设的后备保障力量,是中华民族伟大复兴任务的主要承担者,大学生对民族文化的重视程度,影响着我国民族传统文化的未来发展。对大学生进行心理素质教育是提高大学生综合素质、培养国家优秀人才的重要举措,是保证中华民族复兴的关键内容。当前互联网技术快速发展,大学生

能够接触到的知识鱼龙混杂,如果不对大学生进行正确引导,会导致大学生偏离中华民族优秀传统文化,极大地打击大学生对民族文化的热爱,甚至影响大学生民族精神的形成。但是对当前高校的心理素质教育现状进行调查发现,部分高校在引导学生学习的过程中将专业教育放在首要位置,忽略了对学生民族文化教育的渗透,导致大学生进入高校后接触到的民族文化教育减少,无法对大学生进行文化上的引导,不利于大学生民族文化自信的树立。对此,高校必须重视民族文化教育的重要性,在保证专业教育的基础上,定期对大学生进行民族文化教育的针对性教学,形成良好的校园氛围,树立大学生的民族精神。

二、中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的意义

(一) 有利于大学生吸取传统文化的精髓

中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育是大学生吸取传统文化精髓的需要。文化认同是中华民族共同体的最深层认同,是保证共同体长期存在的保障,将中华文化融入大学生心理健康教育,能够有效实现中华文化的传承,铸牢中华民族共同体意识。目前,大学生通过互联网逐渐接触到众多西方文化和思想,这种文化和思想在迁移的过程中,会极大减弱中华文化的影响,使学生对西方文化产生浓厚的兴趣,甚至部分学生认为西方心理学才是心理教育的根本手段。将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育,能够使大学生接触到中华优秀传统文化中人格完整性的讲解,使学生自发地接受中华传统文化的智慧,从而加强学生对中华传统文化的进一步了解。这种融合能够加深学生的文化认同,使学生的民族自信不断觉醒,在传统文化精髓的滋养下推动大学生的全面健康发展。

(二) 有利于大学生心理素质提高

将中华优秀传统文化与大学生心理健康教育进行融合,能够使大学生在传统文化的指引下梳理和挖掘到积极的育人思想,使学生自发地调动自身的心理潜能,不断关注自身的积极心理品质,从而对自身进行恰当干预,保证自身心理品质的塑造。比如,中华优秀传统文化中包含的“天行健,君子以自强不息”“己所不欲勿施于人”“修身齐家治国平天下”等思想均能对大学生产生告诫作用,使大学生在中华优秀传统文化

化的影响下，提高自身的人际交往能力，增强直面挫折的勇气，不断提高大学生的心理素质。

三、中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的路径

(一) 利用新媒体技术传承与发扬中华优秀传统文化

新媒体技术的发展，为中华优秀传统文化在大学生中的发展和继承带来了极大的机遇，中华优秀传统文化借助新媒体技术的优势能够有效提高其传播力，形成大学生全员参与的积极形势。首先，高校可以建设专门的中华优秀传统文化网页和公众号，定期在平台上发布经典传统故事，使学生能够在专门的平台进行中华优秀传统文化的学习。其次，在短视频盛行的当前时代，高校可以对学生布置短视频拍摄的任务，要求学生将喜欢的民族文化故事以表演的形式拍成短视频。这种短视频的拍摄任务能够使学生在拍摄前期认真研究文化故事，对其中所体现的精神进行深度学习，在拍摄的过程中，学生通过还原故事情节能够加深对其中精神的理解，并在演绎中潜移默化地将其内化为自身的精神思想，对学生的中华优秀传统文化教育具有事半功倍的效果。最后，高校也可以推出一系列学生节目，如《诗词大会》《地方风俗》等，使学生在操办节目的过程中拓宽自身的中华优秀传统文化知识面，同时也能使观看节目的观众在趣味性较强的节目中不断激发对中华优秀传统文化的学习兴趣，加深对中华优秀传统文化的理解，起到全员育人的效果。

(二) 充分发挥课堂教学的作用

大学课堂是进行中华优秀传统文化教育的主要场所，因此教师必须充分利用课堂教学。首先，高校要对教学内容进行改革，在学生的专业课程中添加具有关联性的中华优秀传统文化元素，丰富专业教育的内容，使其具有生动性和可读性。高校也要在专业课程之外开设中华优秀传统文化必修课程或经典导读选修课程，使学生能够在教师的讲解下对中华优秀传统文化有专业、深刻的认知，不断激发大学生在中华优秀传统文化中学习的积极性，推动大学生的自发性学习。其次，教师要对当前的专业课程教育进行改革，在其中引用现代化教学手段，改变传统的填鸭式理论教学方法，积极引入经典案例与学生进行交流沟通，使学

生在沟通中潜移默化地接受中华优秀传统文化的影响，提高中华优秀传统文化对学生的吸引力、渗透力和说服力。

(三) 开展的多样性的校园传统文化活动

高校大学生的探索兴趣较强，高校可以充分利用学生的这一特点设置多样性的校园传统文化活动。高校可以在校园中举办专门的传统文化节，以学生表演的形式将传统文化生动展现在师生面前，达到教育的目的。高校也可以在中国传统节日期间，以节日氛围为契机，向学生传播中华优秀传统文化。如中秋节时，高校可以开展赏月活动，向学生介绍中华优秀传统文化中关于中秋思乡的内容，培养学生的家国情怀。高校还可以举办多种校园传统优秀文化比赛和活动，积极激发学生对中华优秀传统文化的亲切感，如开展民俗舞蹈比赛、国画艺术展以及武术比赛等，在校园内营造积极的中华优秀传统文化氛围。此外，高校也要在校园内宣传中华传统节日，避免学生在西方节日的流行趋势下遗忘传统节日，如可以组织学生在清明节去烈士陵园扫墓和祭拜、在劳动节去敬老院做志愿者服务等。总之，高校要积极开展多样性的校园传统文化活动，加大中华优秀传统文化对学生的正面影响。

高校是提高大学生心理素质的主要场所，其对大学生心理素质的引导能够为大学生的长期发展打下坚实的基础。将中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育能够强化对大学生的教育观念。高校可以通过新媒体技术传承与发扬中华优秀传统文化、充分发挥课堂教学的作用以及开展多样性的校园传统文化活动等途径，深化大学生对中华优秀传统文化的理解，在其影响下提高大学生的心理素质水平。（作者单位系廊坊燕京职业技术学院）

参考文献

- [1] 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(1):154-160.
- [2] 国智丹. 传统文化引入大学生心理健康教育路径研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2021, 34(8):107-108.
- [3] 姚蕊. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育研究[J]. 湖南邮电职业技术学院学报, 2022, 21(3):69-71.