

中医心理学思想在大学生心理健康教育工作中的应用策略

曾湘玲

(长沙民政职业技术学院, 湖南 长沙 410004)

【摘要】在当今社会,随着社会压力的增加和学业竞争的激烈,大学生心理健康问题日益突出。为了提高大学生的心理素质和促进其全面发展,心理健康教育工作变得至关重要。而中医心理学思想作为一种独特的心理学理论体系,对于大学生心理健康教育工作的开展具有重要的指导意义。因此,文章将探讨中医心理学思想在大学生心理健康教育工作中的应用策略。通过对中医心理学思想的理解和运用,可为大学生心理健康教育提供新的视角和方法,促进大学生的心理健康发展,提高其应对困难和挑战的能力,为他们的全面发展和成长提供良好的支持和保障。

【关键词】中医;心理学;大学生;心理健康教育;身心健康;康复

大学生正处于身心发展的关键阶段,心理健康问题不仅影响他们的个人成长和发展,也关系到整个社会的稳定和发展。因此,加强大学生心理健康教育工作具有重要的意义。而中医心理学思想强调人的心理健康与身体健康之间的密切关系,认为人的心理活动与脏腑经络、气血运行密切相关,它遵循平衡、和谐和整体性的观念,将个体视为一个有机整体,并注重个体与环境、社会的相互作用。中医心理学思想中的调理方法,如调节情绪、保持内外平衡、培养良好的生活习惯等,有助于大学生更好地应对心理压力、改善心理健康状况。

一、中医心理学思想的核心理念

(一) 阴阳平衡

阴阳是中医学中最基本的对立统一概念,指事物相对而言的两个相对极端。在中医心理学中,阴阳平衡是指人体心理和生理的平衡状态^[1]。心理健康是阴阳平衡的一种表现,即心理活动的稳定、积极和健康。而阴阳的失衡可能导致身心疾病的发生。因此,中医心理学强调通过调节阴阳的平衡,以达到心身健康的目标。

(二) 五行学说

五行学说将自然界和人体的生理、病理、心理等各个方面划分为五个元素,即木、火、土、金、水。在中医心理学中,五行学说被用来解释和调节人的情绪和行为。不同的情绪和行为与五行之间有着相应的关联。例如,木代表活动、创造和决策,火代表热情、喜悦和兴奋,土代表稳定、安全和归属感等。通过调节五行之间的相互关系,有益于心理健康。比如,增强木的能量可提高人的活力和积极性,增强土的能量可提升人的安全感和稳定性。

(三) 经络气血

中医认为,人体内部有一套经络系统,其中流动着气血。经络是人体内部的通道,气血是经络中的能量和物质。中医心理学认为,人的情绪和心理状态与经络和气血的流动有密切关系^[2]。当经络畅通、气血充盈时,人的情绪稳定、心理健康。而当经络堵塞、气血不畅时,人的情绪容易波动、心理容易出现问。所以,中医心理学中的一些治疗方法,如针灸、按摩等,就是依据调节经络气血改善人体的心理健康。

二、大学生心理健康教育工作的重要性

(一) 心理健康是大学生全面发展的基础

大学生是社会主体的重要群体,他们在学习、生活和就业等方面面临着各种压力和挑战。良好的心理健康状况有利于夯实大学生的学习效果和创造力,增强应对困难和挫折的能力,助力他们更好地适应大学生生活和未来的社会角色。

(二) 心理健康教育可预防和干预心理问题

大学生期间,他们的心理问题往往会显现或加剧,如焦虑、抑郁、自卑、适应困难等。借助于心理健康教育,能够帮助大学生及时了解心理问题的常见表现和原因,提供相关知识和技能,使他们及早发现和应对心理问题,从而预防和减少心理健康隐患的发生^[3]。

(三) 心理健康教育增进自我认知和自我管理能力

大学生处于成长和发展的关键阶段,他们的自我认知和自我管理能力的培养对于他们的长期可持续发展至关重要。心理健康教育有益于大学生认识自己的优点和不足,以及自己的需求和目标,进而提供相应的自我管理策略和技巧,从而促使他们更好地调整情绪、管理压力、解决问题。

（四）心理健康教育有助于建立良好的人际关系和社会支持网络

大学生经常需要面对新的环境和人际关系的变化，如同学、室友、导师、社团等。利用心理健康教育，可有效培养大学生的沟通能力、合作能力和解决冲突的能力，促进他们建立良好的人际关系和社会支持网络，进而巩固心理健康的保护因素。

三、中医心理学思想在大学生心理健康教育中的运用路径

（一）教育宣传

多媒体宣传的优势在于能够以生动形象的方式传递信息，吸引大学生的兴趣并激发他们对中医心理学的关注。同时，通过在校园网站和社交媒体等渠道发布宣传信息，可实现信息的及时性和广泛传播。但需要注意的是，宣传内容要准确、科学，并避免过于简化，以确保信息的有效性和可信度^[4]。首先，制作宣传视频、海报等多媒体资料。借助于故事情节、真实案例或动画等形式设计与制作宣传视频，生动地展示中医心理学的核心理念和应用方法，且视频的制作要注意结构合理、内容有趣，并配以精美的画面和适当的配乐，以增强观众的情感共鸣；宣传海报的制作则要注重视觉效果和信息传递，即使用吸引人的图像、清晰简洁的文字和引人入胜的标语，将中医心理学的重要信息传递给大学生；在学校官方网站上开设专栏或页面，发布中医心理学相关的文章、新闻、讲座信息等，确保宣传信息能够被广大学生及时获取到，并提供更详细的内容；选用学校的微信公众号、QQ群、微博等社交媒体平台，发布中医心理学的知识、案例分享、心理健康小贴士等，依托社交媒体的特点，更好地与大学生进行互动和交流，增强信息传播的效果。其次，举办宣传活动。积极组织座谈会，邀请学生代表、心理学专家和中医医师共同讨论心理健康话题，分享经验和见解，促进彼此之间的学习和成长；在特定时间段内，开展一系列与心理健康相关的活动，如讲座、展览等，以强化大学生对心理健康的关注和重视，也可邀请心理学专家、中医医师、心理健康组织等参与活动，丰富活动内容。最后，提供心理健康教育资源。创建专门的心理健康教育网站，包括中医心理学的基本概念、方法、案例分享等内容，网站应具有良好的用户界面和易用性，方便大学生浏览和获取信息；在网站上提供心理健康教育相关的资讯、文章、书籍、视频等多种形式的资源，具体应涵盖中医心理学的各个方面，以满足不同大学生的需求；学校可开设针对大学生的心理健康教育课程，包括中医心理学的理论知识、实践技巧和案例分析等内容，

课程要利用理论讲解、案例分析、小组讨论等形式，创设丰富的学习体验；课程应注重学生的参与和互动，鼓励他们积极思考和表达，择取小组活动、角色扮演、案例分析等方法，让学生在实践学习和应用中医学心理学的知识和技能。

（二）咨询辅导

一方面，提供心理咨询服务。学校应设立专门的心理咨询中心，为大学生提供心理咨询服务，该中心要配备合适的场所和设施，为学生提供舒适的环境接受咨询。同时，中心应搭建专业的中医心理学师资队伍，包括心理咨询师、中医医师等，以确保咨询服务的专业性和质量。除了传统的面对面咨询，还应提供多样化的咨询形式，以满足不同学生的需求和便利性。例如，增设在线咨询平台，使学生可以应用网络平台进行咨询，方便快捷。另外，还可添加电话咨询服务，让学生能够在隐私和舒适的环境中进行咨询。提供心理咨询服务的优势在于提供个别化、专业化的心理支持和指导，即通过与咨询师的面对面或在线交流，学生得以安全地表达和探索自己的心理问题，获得专业的建议和指导。此外，提供多种咨询形式有利于增加学生的选择权，使他们结合自己的需求和偏好选择最适合自己的咨询方式。另一方面，运用中医心理学方法进行咨询辅导。采用中医的辨证论治方法，对大学生的心理问题进行综合分析和诊断，涵盖了解学生的体质、情绪状态、生活习惯等多方面因素，以及对其心理问题的根源和特点进行分析，即借助于辨证施治，给予针对性的建议和治疗方案，助使学生调整身心状态，改善心理健康。同时，结合中医心理学的理念和方法，并根据学生的体质特点和情绪状况，运用中药、针灸、按摩等非药物治疗手段，对大学生的心理问题进行干预和调理。采取中医心理学方法进行咨询辅导的优势在于提供更全面、个性化的心理支持和干预，即依托中医诊断和疗法，从整体和根本上帮助学生调整身心状态，改善心理健康，特别是中医疗法的非药物治疗手段也更加温和和自然，符合中医整体观念和预防治疗的特点。

（三）实践活动

第一，举办实践研讨会。紧扣中医心理学的相关主题，如情绪管理、压力调节、中医养生等，确定研讨会的主题，特别是要立足于学生的需求和兴趣，选择具有代表性和实用性的研讨主题，以保证学生能够获得实质性的知识和技能。结合研讨主题和参与人数，灵活选取小组研讨、讨论会、案例分享等形式，提高学生的参与度和学习效果。在此过程中，要为学生提供相关的研讨材料，以便他们深入学习和理解

中医心理学的知识和方法,研讨材料涵盖教师提供的讲义、专业书籍、研究论文等,以及相关的网络资源和案例分析。同时,教师要指导学生进行研讨活动,包括研讨的组织、分工、讨论和总结等环节,鼓励学生提出问题和观点,并给予及时的反馈和建议。采用小组汇报、讨论会、个别反馈等方式,了解学生对研讨主题的理解和应用情况,以及对中医心理学的理解和认识,ing 根据反馈结果,及时进行调整和改进,不断优化教育活动的质量和效果。第二,开设情绪管理工作坊。从学校与学生的实际所需出发,创办专门的情绪管理工作坊,且要精准定位工作坊的主题和目标,设计适合的课程内容和教学方式,并以此工作坊为载体,为学生创造更多的实践机会,让他们通过角色扮演、情境模拟、自我观察等方式方法亲身体验和应用中医心理学的情绪管理技巧,指导学生在实践中逐渐掌握情绪管理的技能和方法。第三,组织中医养生实践活动。让学生参与中医养生实践活动主题与内容的设定,如饮食调理、运动保健、睡眠调节等,并为学生提供相对应的中医养生的理论知识,包括基本概念、原则和方法等,在实践活动中配之以讲解、演示、讲座等,让学生切实做到理论联系实际,使其形成完整的、系统的中医养生架构,牢固掌握相应的技能和方法。除此之外,学校还要为学生提供实践机会,让他们能够在实际生活中应用中医养生的知识和方法,如组织学生参与健康活动、制定个人养生计划、实践健康生活方式等,以培养学生良好的生活习惯和养生意识。

(四) 环境营造

其一,营造舒适的学习环境。一个舒适的学习环境可以提供良好的学习氛围和条件,有助于学生集中注意力、提高学习效果和享受学习过程。对此,学校可合理改善教室的座椅、桌子、黑板、投影仪等设施条件,增强座椅和桌子的舒适度和适宜高度,保持教室的整洁和明亮,营造良好的视觉环境,以减少学生的身体不适和疲劳感;采取安装隔音窗、使用隔音材料等隔音措施,降低外部噪音的传入,并提醒学生保持安静,避免产生过多的噪音,以营造宁静的学习氛围;紧跟季节和气候的变化,调节教室的温度,使学生感到舒适和适应;定期通风换气,排除污染物和异味,保持新鲜空气的流通,也可增加室内绿植,利用植物吸收二氧化碳,改善空气质量等^[5]。其二,创造愉悦的社交环境。经常性组织各种团队活动,如社团联谊、运动比赛、文艺演出等,提供学生之间互动和交流的机会,增加彼此的了解和信任,促进友谊的形成;举办欢迎仪式、聚餐、交流会等,让学生

感受到彼此的温暖和支持,减少孤独感和社交压力;开设社交礼仪课程、组织沟通技巧训练等,帮助学生提高社交技能,增强自信心和应对能力;建设学生社交的场所和设施,如休息室、咖啡厅、交流空间等,为学生提供专有的放松、交流和互动的空间。其三,增设自我调节的空间。比如,设置专门的瑜伽室或冥想室,供学生进行身心放松和冥想练习,并配备舒适的垫子、音乐和适当的灯光,创造一个安静、宁静的环境,让学生通过瑜伽和冥想调节情绪和释放压力;为学生搭建安静、舒适的自习室和休息区,供他们进行自主学习和休息放松,且此空间应该配备书桌、座椅、沙发等设施,便于学生可以在自习和休息之间灵活切换,调节学习和放松的节奏;在校园内设置室外休闲区,供学生进行户外活动和放松,该区域可配备休闲家具、运动设施等,让学生能够在户外呼吸新鲜空气,放松身心,促进学生的创造力和思维发展,强化他们的学习和创新能力。

四、结语

通过将中医心理学思想应用于大学生心理健康教育工作中,有利于大学生更好地认识自己,提高自我调节能力,促进身心健康的发展。在实践中,相关研究者需要结合大学生的特点和需求,有针对性地选择和运用中医心理学思想的理论和方法,注重个体差异,倡导预防为主,综合运用多种教育手段,为学生提供全面的心理支持和指导。同时,有关研究者也应认识到,中医心理学思想在大学生心理健康教育中的应用仍处于探索阶段,需要不断地进行研究和实践,以进一步提升其有效性和适用性。

参考文献:

- [1] 张茜. 中医心理学思想与西方现代心理学理论在大学生心理健康教育课程中的对比和融合 [J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2021(04):243-245.
- [2] 任婷, 张鹏飞, 黄建, 罗威, 龙敏, 吴若霞. 从《内经》治未病思想谈中医院校大学生心理健康教育 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2017(14):90-91.
- [3] 徐经世, 李艳, 赵进东, 李永攀, 张莉, 张国梁. 中医治未病理念的理论溯源与实践思考 [J]. 中医杂志, 2016(16):78-79.
- [4] 陈翔. 论“治未病”思想在构建大学生心理健康问题防御体系中的应用 [J]. 科教文汇(下旬刊), 2015(03):68-69.
- [5] 田文婧, 王旭, 周志荣. “治未病”思想指导下的中医药大学生心理健康教育 [J]. 世界中西医结合杂志, 2013(06):45-46.