

中国传统文化对大学生心理健康教育的应用价值

王洪坤

(黑龙江能源职业学院, 黑龙江 双鸭山 155100)

【摘要】中国传统文化博大精深,源远流长,其中蕴含的心理健康教育思想对现代大学生心理健康教育具有重要的应用价值。在当今社会,大学生面临着诸多心理健康问题,如何运用传统文化中的智慧来引导和帮助他们成为心理健康、全面发展的人,是我们需要深入研究和探讨的问题。本文旨在分析中国传统文化在大学生心理健康教育中的应用价值,以期在现代大学生心理健康教育提供有益的启示。

【关键词】中国传统文化;大学生;心理健康教育

引言

大学生作为社会的未来和希望,被视为实现中华民族伟大复兴的关键一代。他们的健康成长备受社会各界关注。然而,当代一些大学生的心理健康状况令人担忧,心理障碍的发生率不断上升,心理适应问题日益凸显,人际交往障碍逐渐明显,性心理困扰持续加剧,求职和择业心理压力也在增加。在此背景下,加强大学生的心理健康教育工作成为新时期改进和加强大学生思想政治教育的重要环节。

目前,高校在大学生心理健康教育方面主要借鉴的是西方心理学的理论体系。在教育实践中,心理健康教师可能会不自觉地将西方文化的理念传递给学生。这种做法既不利于学生建立文化自信,也可能影响心理治疗的效果,因为简单地将西方心理学知识套用于中国大学生的心理健康教育,可能并不会达到预期的效果。因此,从中国的传统文化中寻找解决中国大学生心理问题的方法,不仅具有重要的现实意义,而且是构建真正具有中国特色教育体系的迫切需求。

一、关注大学生心理健康教育的重要性

(一) 心理健康教育的概念及内涵

心理健康教育是一种旨在提高个体心理素质、促进心理发展、预防和解决心理问题、提高生活质量的教育。它涵盖了对个体心理素质的提升、心理健康问题的预防与解决、心理素质的培养等多个方面。大学生心理健康的首要标志是能够保持较为稳定的心理状态,不易受到外界环境变化的影响,能在遇到困难和挫折时,保持冷静和理智,积极应对。心理健康的学生能准确地认识和评价自己,既不自卑,也不自大,能清楚自己的长处和短处,能合理地设定个人目标和期望。大学生心理健康不仅包括没有心理疾病或心理

问题,更重要的是能够发挥个体的潜能,保持积极向上的心态,实现自我价值的提升^[1]。

(二) 大学生心理健康现状及问题

当前,大学生在面临生活、学习和工作的压力时,往往暴露出心理素质偏低的问题,这不仅表现为他们在应对压力时缺乏有效的心理调适方法,也表现为心理问题发生率较高,尤其是在人生中心理问题高发的大学阶段。这种情况下,如果得不到及时的干预和治疗,可能会对他们的个人发展产生严重影响。此外,心理疾病的识别和干预不足,部分大学生对心理疾病缺乏足够的认识 and 了解,使得心理问题难以被及时发现和治疗。这些问题反映出当前教育体系中,心理素质培养的环节相对薄弱,不利于大学生的全面发展。因此,有必要加强对大学生的心理素质培养和心理干预,以促进他们的健康成长和全面发展。

(三) 心理健康教育对大学生成长的重要性

1. 提高心理素质,促进全面发展:心理健康教育有助于大学生掌握心理调适方法,提高心理素质,从而更好地应对生活、学习、工作中的挑战。
2. 预防心理问题,保障心理健康:心理健康教育有助于大学生识别潜在的心理风险因素,提前采取措施预防心理问题的发生^[2]。
3. 培养健全人格,塑造美好心灵:心理健康教育有助于大学生形成健全的人格,培养积极向上的心态,塑造美好心灵。
4. 增强心理韧性,提高抗挫折能力:心理健康教育有助于大学生增强心理韧性,提高抗挫折能力,从而在面临困难和挑战时保持积极乐观的态度。
5. 提升生活质量,实现人生价值:心理健康教育有助于大学生关注自身心理需求,提升生活质量,

为实现人生价值奠定基础。

二、中国传统文化对于大学生心理健康教育的影响

（一）传统文化中的心理健康教育思想

中国传统文化是一个宝库，其中包含了诸多关于心理健康教育的智慧。这些智慧跨越时空，至今仍然对现代社会，特别是对大学生的心理健康教育产生着深远的影响。传统文化的核心思想，如强调精神修养、倡导中庸之道、注重情绪调节、强调人际关系和谐以及注重身心健康等，都为现代大学生心理健康教育提供了重要的理论基础和实践指导。

首先，传统文化中的精神修养观念，如儒家的“修身齐家治国平天下”，提醒大学生在追求学业和事业成功的同时，不应忽视精神层面的成长和内心的平静。这种思想教导大学生如何在生活中保持内心的宁静和自我反思，从而更好地面对生活中的挑战。

其次，中庸之道，作为儒家思想的核心，教导大学生在生活中寻求平衡和适度，以避免走向极端。这种平衡的生活态度有助于大学生在面对压力时保持冷静和理智，从而更好地应对各种挑战。

此外，传统文化中关于情绪调节的智慧，如“忍一时之气，免百日之殃”，教导大学生在遇到挫折和困难时如何保持心理健康。这种智慧鼓励大学生学会忍耐和控制情绪，以避免因一时冲动而造成长期的不良后果。

传统文化还强调人际关系的和谐，如“和为贵”“己所不欲，勿施于人”，这些思想教导大学生如何建立良好的人际关系，以获得社会支持，提高心理健康水平。同时，中医理论中的身心健康观念，如“气血调和，百病不生”，引导大学生关注身体健康，从而为心理健康奠定基础。

总之，中国传统文化中的心理健康教育思想对现代大学生心理健康教育具有重要的指导意义。通过传承和弘扬这些思想，我们可以帮助大学生更好地应对现代生活带来的挑战，提高他们的心理健康水平，促进他们的全面发展^[3]。

（二）传统文化在大学生心理健康教育中的作用

在大学生心理健康教育中，传统文化还提供了价值引导，帮助大学生树立正确的人生观、价值观和道德观，从而在面对人生抉择时保持心理健康。传统文化中的智慧，如“滴水穿石”，也能增强大学生的心理韧性，提高适应能力。此外，传统文化中的艺术形式，如诗词、书画、音乐，为大学生的生活增添情趣，

丰富他们的内心世界，提高心理健康水平。最后，传统文化中的道德观念和家庭观念有助于大学生形成健全的人格，从而在心理健康方面具有良好的基础。总之，中国传统文化在大学生心理健康教育中发挥着多方面的积极作用，为大学生们的心理健康提供了丰富的智慧和支持^[4]。

三、中国传统文化在大学生心理健康教育中的应用实例

中国传统文化中的哲学思想，尤其是儒释道三家，对于大学生的心理健康教育具有不可估量的作用。这些哲学思想不仅深邃圆融，内容广博，而且为人们提供了立身处世的行动指南和精神归宿。

（一）“顺应自然”——学习道家哲学思想文化中的修身养性之道

道家的核心思想是顺应自然，它教导人们如何与自然和谐共处，如何在面对压力和挑战时保持内心的平静和从容。道家哲学鼓励大学生在面对生活中的不确定性时，保持灵活和开放的心态，学会适应和接受变化，从而有助于他们减轻焦虑和压力，提升心理健康。大学期间正面临着思想深度的发展，学生的思想趋于成熟，对于人生的思考也逐渐加深。与此同时，就业压力也随之而来。“内卷”变成了年轻人学习、工作、生活中如影随形的“魔咒”。这也导致很多学生开启了内耗状态，在这种背景下，学习哲学思想对于大学生的心理健康也是意义非凡的^[5]。

《菜根谭》作为中华传统文化瑰宝，其收录的对联“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”体现了道家思想的高远境界。这种境界教导人们对待生活中的得失应当如庭前花开花落般平常心对待，对待事物的去留则应如天外云卷云舒般随意，反映出一种超脱物欲、淡泊明志的生活态度。

在现代社会，尽管物质生活水平有了显著提升，但不少年轻人仍感压力山大，精神世界显得空虚而浮躁。原因在于，现代生活节奏快速，人们在追求学业成绩、职业技能、社会地位等多方面的成功中，往往忽略了内心的平和与精神的富足。一旦所追求的目标未达，便容易产生失落、焦虑、抑郁等负面情绪。

中国传统哲学思想，特别是道家哲学，提供了一种调整心态、面对不确定性的智慧。大学生通过学习和实践这些哲学思想，可以更好地理解如何与自我和外界和谐相处，如何处理个人期望与社会现实之间的矛盾。通过领悟“宠辱不惊”和“去留无意”这

样的智慧，大学生能够培养更加坚韧和灵活的内心，减少因追求物质和成就带来的心理负担，从而更加积极地面对生活的挑战，找到内心的平静与快乐。

例如，在学习上，大学生可以通过领悟道家的“无为而治”来改变过于焦虑的竞争心态，学会在努力的同时保持内心的宁静，接受努力的过程和结果，不过分执着于短期内的成就。在人际交往上，大学生可以学习道家的“顺应自然”，尊重人际关系的自然发展，不强求，不苛求，保持一颗平和的心。在生活中，大学生可以实践道家的“简朴自然”，不过度消费，不过分追求物质享受，转而关注精神层面的充实和提升^[6]。

中国传统哲学思想，特别是其中的道家哲学，对现代年轻人，尤其是大学生来说，是一笔宝贵的财富。通过学习和实践这些哲学，可以帮助他们在现代社会的快节奏中找到内心的宁静，减轻焦虑和抑郁，以更加积极和健康的心态面对生活。

（二）“仁爱”——学习儒家哲学思想文化中的修身养性之道

儒家思想作为中国传统文化的核心，对现代大学生的心理健康教育具有重要的指导意义。儒家主张的仁义教化，不仅仅是道德修养的体现，更是一种生活态度和精神追求。它教导大学生如何建立和谐的人际关系，如何在复杂的社会环境中扮演积极的角色，以及如何通过自我修养来实现个人的道德提升。

在大学生的人际交往中，儒家的“仁爱”和“正义”观念具有重要的指导作用。通过学习《论语》、《孟子》等经典著作，大学生可以理解到“仁者爱人”和“己所不欲，勿施于人”等原则，并将其应用到日常生活中。这有助于培养大学生的同情心和责任感，帮助他们建立良好的人际关系，从而减少心理压力。

在处理人际关系时，大学生可以通过实践儒家的“忍让”和“迁就”观念，学会在冲突中保持冷静和理智，以成熟的态度处理矛盾。这种处理方式不仅能够维护个人与他人的和谐，还能够促进整个社会氛围的和谐稳定^[7]。

此外，儒家思想还强调个人的社会责任和义务。大学生在学习儒家思想的过程中，可以深刻理解到个人不是孤立存在的，而是与社会紧密相连的一部分。这种观念能够激发大学生的社会责任感，鼓励他们为社会的发展贡献自己的力量。

总之，儒家思想为大学生提供了一种完整的修身

养性之道，通过学习和实践这些哲学思想，大学生可以培养出一种和谐、平衡的心态，提升自我修养，增强心理韧性，更好地应对生活中的各种挑战。传统文化的智慧，无疑成为大学生心理健康教育的重要资源。通过深入学习和理解儒家思想，大学生可以在现代社会的快节奏中找到内心的宁静，减轻焦虑和抑郁，以更加积极和健康的心态面对生活。

结语

通过对中国传统文化在大学生心理健康教育中的应用价值进行深入探讨，我们发现传统文化中的精神修养、中庸之道、情绪调节、人际关系和谐以及身心健康等观念，对现代大学生心理健康教育具有重要的指导意义。将这些传统文化智慧融入大学生心理健康教育中，有助于提高大学生的心理素质，促进他们心理健康的发展。

总之，中国传统文化在大学生心理健康教育中具有丰富的应用价值。我们应该重视并深入挖掘这些价值，将其与现代心理健康教育相结合，为培养具有心理健康、全面发展素质的大学生贡献力量。同时，也希望本文的研究能为相关领域的发展提供一定的参考和启示。

参考文献：

- [1] 张丽. 中国传统文化对大学生心理健康教育的应用价值分析[J]. 心理月刊, 2023, 18 (19) : 231-233.
- [2] 吕慧, 武海鹏. 中国优秀传统文化对大学生心理健康教育的价值与作用[J]. 教书育人(高教论坛), 2023, (12) : 17-19.
- [3] 王德信, 杨晓莹, 陈光磊. 中国优秀传统文化在学习困难大学生心理健康教育中的作用研究[J]. 高教学刊, 2021, 7 (12) : 189-192.
- [4] 晏双平. 中国优秀传统文化取向的大学生心理健康教育应用研究[J]. 智库时代, 2020, (10) : 119-120.
- [5] 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, (01) : 154-160.
- [6] 臧楠, 朱爱辉, 李鲁宁. 优秀传统家训文化对大学生心理健康教育的积极作用[J]. 智库时代, 2019, (45) : 149+151.
- [7] 户可英. 大学生社会主义核心价值观教育方法研究[M]. 新华出版社: 201607.243.