

中医心理思想在大学生心理健康教育工作中的应用探究

李珺

(辽宁中医药大学杏林学院, 辽宁 沈阳 110014)

【摘要】中医心理思想源远流长且博大精深,根植于中华优秀传统文化,蕴含成熟理论与操作方法。中医心理思想对大学生心理健康教育工作的指导意义尤为显著,尤其是中医心理思想的“治未病”思想、“整体”观念、“阴阳”辩证理论、“养心”方法,可引领与促进新时期大学生心理健康教育工作的高质量发展。对此,文章在简要分析中医心理思想理论及指导作用的基础之上,着重探究中医心理思想在大学生心理健康教育工作中的应用策略,以“治未病”思想、“整体”观念、“阴阳”辩证理论、“养心”方法为基本点,结合大学生心理健康教育的目标需要,生成明确可行的路径方法,以期形成借鉴与参考。

【关键词】中医心理;大学生;心理健康教育

引言:

新时期,伴随着社会的高速发展及社会外来思潮的涌入等,大学生承受着来自个人、家庭及社会等多个方面的压力。只有具备良好的心理健康状态和素养,才能够更好地迎难而上,更好地学习与成长。国家高度重视和密切关注大学生心理健康教育工作,不断提出新要求,加上广大教师的探索与实践,不断推进着大学生心理健康教育工作朝向纵深发展。其中,中医心理思想内涵深厚且丰富多样,根植于中华优秀传统文化,蕴含成熟理论与操作方法。中医学思想这一本土化文化瑰宝,对大学生心理健康教育极具指导意义。研究表明,当前学生心理健康问题在高等学校内日益突出,传统教育方式难以适应新时期日益复杂的心理问题,需要研发并应用适应现代育人方式的新型心理教育模式,基于心理教育模式与现代中医特色文化的融合共生而构建全新育人模式,特别将“未病先防”“既病防变”等融入心理健康教育,以此构建积极阳光心理教育模式,强化育人实效。

一、中医心理思想理论及指导作用

(一)“治未病”思想

“治未病”思想,出自《黄帝内经》。《素问·四气调神大论》所载,“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱……”,倡导预防为主,以防为先。“治未病”,即在患病前采用积极有效的预防措施,以有效避免亚健康以及疾病的出现。“治未病”思想集中包括三个部分,分别是未病先防、既病防变以及瘥后防复。其中,未病先防下的大学生心理健康,就是需要大学生能够自我调节,进而保持心理健康的状态。既病防变下的大学生心理健康,就是在大学生出现心理疾病征兆后,能够尽早诊断与有效干预,防止疾病转变和严重化。瘥后防复下的大学生心理健康,就是

在大学生心理健康疾病治疗后期,或者说康复时期,能够加强自我调节与社会支持等,基于科学规范的治疗,防止心理疾病的复发再现。研究指出,现代心理学家向学生们建议的“未雨绸缪”,提前为下一求学阶段的高压做准备,提前稀释可能的压力,与中西“治未病”思想可以说不谋而合。

(二)“整体”观念

研究指出,中医“整体”观念是关于人体自身完整性以及人与自然和社会环境的统一性认知。中医“整体”观念指导下,有助于丰富教育内涵,指导教育实践。中医心理的“整体”观念内涵深厚,影响深远。其中,特别是“天人合一”等理论,蕴含了深刻的哲学思想,对于大学生心理健康教育实施与开展极具指导作用。就形神兼备而言,集中阐释了生理功能与心理活动间的关系本质。换言之,人体的生理与心理二者密不可分且相互影响。所以说,在大学生心理健康教育中,要综合考量学生的生理与心理状况,理解二者共轭关系,全面掌握疾病的症结所在。就“天人合一”而言,集中阐释了人与自然、与环境之间的紧密关联,强调了适应自然以及遵从自然规律的必要性。对此,大学生心理健康教育过程中,要对大学生的生活规律、作息时间、成长环境等给予全面观照,给予环境的改变带动学生心理健康状况的改善。

(三)“阴阳”辩证理论

正如《素问·生气通天论》中所载,“阴者,藏精而起亟也;阳者,卫外而为固也。”另有所载,“两者不和,如无春夏,若无冬秋……阴阳离决,精气乃绝。”集中阐述了阴与阳乃相互渗透和互为依存的关系。所以说,世间万事万物皆归于阴阳,要全面看问题,切勿以偏概全。中医“阴阳”辩证理论,亦有健康相对论之称,指明阴阳间的相互作用、影响及

转化。“阴阳”辩证理论下的大学生心理健康教育，就必须以全面、发展的眼光看问题，不可悲观看待，更不能全面否定，要能够从不好中看待希望，从危机中看待机遇，坚信会朝向良好的方向发展。研究指出，教学中引入中医“阴阳”辩证理论，有助于促进学生思考，引导学生运用辩证思维分析科学及临床问题，可提高学生的综合素养。

（四）“养心”方法

中医学历来注重“养心”，强调情志等精神因素对机体的重要影响。历经长期的实践探索与应用，逐步形成了极具本土特色的中医心理“养生”方法。正如《素问·汤液醪醴论》中所载，“嗜欲无穷，而患忧不止。”诚然，欲求无度是欲望上的贪婪，会直接造成精神上的困扰与迷乱。所以说，要加强自身修养，控制自己的欲望，避免贪欲无度，促进内心平静，保持心理健康。对于当代大学生而言，也要能够严格恪守道德标准，致知于行，养护赤子之心，具有良好的身心健康状态。

二、中医心理思想在大学生心理健康教育工作中的应用策略

（一）“治未病”思想的应用

研究指出，中医“治未病”思想是科学先进的医学思想，其中“未病先防”“既病防变”以及“瘥后防复”蕴藏着深厚的思想理念，与大学生心理健康教育中重视心理健康疾病预防以及提升大学生心理健康素养等存在高度契合。在具体应用上，应着眼于以下四个方面。

第1，要将全体学生作为心理健康教育的对象。研究指出，学生心理健康受年龄、环境及其他等多方面因素影响，要以“治未病”思想为指导对心理健康教育进行改革，包括设立中医心理课程以疏导学生心理压力等措施。传统大学生心理健康教育极为被动且单一，主要是针对已出现心理问题大学生的事后教育，而且可用的方式方法并不多。在“治未病”思想指导下的大学生心理健康教育工作，则要将全体学生作为心理健康教育的对象，实现心理健康教育主体全覆盖的同时，面向全体学生的心理健康需求以及人才培养需求，能够早发现、早干预，提升心理健康教育的预见性、及时性以及有效性。

第二，要确定全体学生心理健康素养提升的工作目标。“治未病”思想指导下的大学生心理健康教育工作，不以解决当前心理问题为唯一目标，更要着力引领和促进全体学生心理健康素养的发展提升。具体来讲，日常教育教学过程中，要着力引导每位学生拥有良好的心理健康理念，能够正确认知心理健康疾病，可正确认知自己和接纳自己，增强应对困难挫折的能力，强化心理素养与自愈水平，塑造健全人格等。

第三，要建立健全大学生心理健康教育工作网络。大学生心理健康教育极具系统性与复杂性特征，为了做到早发现、早干预和早治疗，就必须立足于健全完整的大学生心理健康教育工作网络，具体可通过三道识别网络去实现。其一，充分发挥高校辅导员在大学生心理问题识别中的作用，通过建立基本信息台账，收集与整理大学生的成长信息，生成成长报告，合理利用新媒体等工具，全面掌握学生的心理动态，发现异常变化。其二，充分发挥学生干部在大学生心理问题识别中的作用，比如选定心理素养良好且奉献精神、沟通能力等表现良好的学生为朋辈心理咨询员、班级心理委员、宿舍心理信息员等班干部。深入大学生学习生活之中，对心理问题形成及时且精准地识别。其三，充分发挥学校心理健康教育的主阵地作用，做好健康知识的宣教普及工作的同时，善于运用多种有效方式的组合运用，判断心理疾病程度，能够早发现、早治疗。

第四，要做好心理问题学生的转介与治疗工作。针对已发生并经诊断为患心理疾病的学生，必要情况下要做转介，以免耽误治疗。另外，经治疗后返校的学生，也要高度关注和随时关注，通过建立帮扶小组，实施帮扶机制等，加大与学生家长间的联系，打通沟通机制等，共同努力促进治疗。

（二）“整体”观念的应用

研究指出，要打造极具地方特色和显著成效的大学生心理健康教育模式，在这项系统工程中，需要从多个方面去不断建构。具体来讲，可以通过以下几个方面实施。

第一，通过运动改善身心状况。“整体”观念强调形神兼备，生理与心理之间关系密切，相互影响与作用。对此，可以通过运动来有效促进身心发展，改善身心状况。运动可以强身健体，而且能够释放不良情绪，调整心理心态，增强自我效能感等，对于改善与治疗诸多心理疾病都具有非常重要的作用。所以说，高校要多鼓励和支持大学生运动健身，提供多种多样个性化运动方案，包括太极拳、八段锦以及跑步骑行等多种运动方式，做到身心同养。

第二，着重打造良好生活环境。“整体”观念强调“天人合一”，即人与自然、与环境、与他人之间应当是和谐互动的关系。所以说，高校大学生心理健康教育中，要着重打造良好的生活环境。具体来讲，包括温暖向上的校园文化，和谐互助的宿舍关系，勤奋刻苦的教风学风等等，为学生创造一个良好的学习生活环境，助力他们健康成长。另外，也要聚焦学生个体实际与个性发展，比如要指导其生成科学健康的作息时间与生活规律，引导其改善人际关系，积极参与并悉心呵护和谐友好的人际关系等。

第三,加强自我心理潜能开发。“整体”观念强调心主神明,即心理有强大功能,足以影响人体的身心健康。所以说,要高校大学生心理健康教育中,要加强自我心理潜能的开发,创新与优化个体咨询的方法路径,充分激发个体蕴藏的潜能,以良好的心理带动身心健康发展。

第四,尝试运用自然艺术疗法。“整体”观念强调道法自然,强调人与自然的和谐共生,在积极且深度参与自然间的建设活动中,适时调适个体的心理状况以得到身心健康的发展目标。对此,在新时期大学生心理健康教育中,可尝试运用自然艺术疗法。

(三)“阴阳”辩证理论的应用

研究指出,结合中医“阴阳”辩证理论等,提出了“五位一体”心理健康教育实践机制,其中要求辩证看待学生的个性,注重学生志趣培养与引导,以此增强心理育人的厚度。“阴阳”辩证理论指导下的大学生心理健康教育,就是要指导学生们运用全面、相对以及发展的眼光去看问题,不能因循守旧,不可顽固不化和一成不变。在“阴阳”辩证理论指导下,能够正确看待事物的发展,以阴阳间的相互渗透和转化为指导,感知事物的不断发展与变化,以发展的眼光看待事物的发展以及自己的成长。在大学生心理健康教育中,要着重引导学生们正视自我,既能够看待自己的问题与不足,但更要看到自己的优点与长处。

(四)“养心”方法的应用

研究指出,当前大学生心理特点有世界观、人生观及价值观尚未成熟,抗压能力低以及自主意识差等,要针对大学生心理特点研究并应用中医心理思想的培养方式,尤其是“养心”方法的应用。

第一,要养成良好的作息习惯。“养生”方法强调顺时调神。所以说,大学生心理健康教育中要指导学生养成良好的作息习惯。

第二,培养感恩知足的义利观念。新时期,伴随着社会的不断发展,加上网络上充斥着良莠不齐的文化思潮等,容易对大学生心理构成巨大冲击,进而引发焦虑情绪等,影响心理健康。对此,大学生心理健康教育要注重培养学生感恩知足的义利观念,知进退、懂取舍,学会给自己的心灵做减法,以感恩之心去看待所接受的馈赠,不盲目攀比,不追求虚妄。

第三,培养积极乐观豁达的心态。“养心”方法强调以情治情,即运用一种积极的情感去调动另一种积极情感的发生发展,亦可以调控不良情绪,最终实现情绪的平衡。

三、应用效果观察

(一)一般资料

为进一步验证本研究的实用成效,特选取同一年级的两个班级开展对比实验,分别命名为实验班与对

照班。实验班51人,男女比例为31:20。对照班49人,男女比例为27:22。两班一般资料比较,无显著差异。

(二)方法

对照班给予常规心理健康教育模式,向学生讲解心理学理论等相关知识,同时接受学生的心理咨询并给予指导。

实验班在对照组所实施的常规心理健康教育模式基础上,加入中医心理思想,按照本研究提出的应用策略路径实施,以一个学期为限,按照SCL-90量表来对两个实验班实验前后心理健康状况进行调查与比较,得出实证研究结果。该量表共计有90个项目,每个项目包括5级评分,“1~5”分别代表症状的从无到有到重,即得分越高,心理健康总体水平越低。

(三)统计学方法

采用统计学软件SPSS 22.0来对实证数据进行统计分析,以 $P<0.05$ 表示差异显著有统计学意义。

(四)结果

结合两个班级学生心理健康状况来看,实验前两组得分相差不多,而实验后虽然两组得分均有所下降,说明心理健康状况都有改善与提升,但是组间比较来看,实验班明显得分更低,心理健康状况改善与提升的幅度更大,相较于对照班的效果更为显著。

四、评价与反思

中医心理思想根植于中华优秀传统文化,蕴含成熟理论与操作方法,可谓源远流长博大精深。中医心理思想对大学生心理健康教育工作的指导意义尤为显著,尤其是中医心理思想的“治未病”思想、“整体”观念、“阴阳”辩证理论、“养心”方法,可引领与促进新时期大学生心理健康教育工作的高质量发展。结合实证研究结果来看,在常规心理健康教育基础上加入中医学心理为指导的路径策略,可以显著改善和提升大学生心理健康状况,值得深入研究以及推广应用。

参考文献:

- [1] 朱贻霖,成宇骅.与中医文化相融合,构建阳光心理育人新模式[J].现代职业教育,2021,2(31):120-121.
- [2] 谭银平.中医整体观念在德育教育中的应用初探[J].广东职业技术教育与研究,2017(03):150-151.
- [3] 丁闽江.中医“治未病”思想在高校心理育人实践中的应用[J].中医教育,2024,43(01):50-55.

作者简介:

李珺(1986—),女,汉族,河北乐亭人,副教授,硕士研究生,研究方向为大学生思想政治教育和心理健康教育。