

基于心理韧性初探中医药文化融入医学生心理健康教育

陈观木生

(福建中医药大学, 福建 福州 350122)

【摘要】医学院校在专业设置、学习氛围、考研就业等方面与普通高校有很大不同,学习焦虑、考试焦虑、就业焦虑等在医学生中并不是个别现象。心理韧性是积极心理资本的重要组成部分,是心理健康的保护性因素,能够缓冲威胁因素给个体带来的负面影响,因此关注医学生心理韧性的发展具有重要意义。古老的中医药文化透露出深邃的生存智慧,探究中医药文化融入医学生心理健康教育,有助于心理韧性本土化研究,推动中医药文化融入高校心理育人工作,也是实现中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展的重要举措。

【关键词】医学生;中医药文化;心理韧性;心理健康

引言

随着社会发展,社会竞争增大,大学生面临的压力性生活事件增多,心理问题在大学生群体中非常普遍,中国约有三分之一的在校大学生存在心理问题,经医疗机构确认存在心理障碍的约占十分之一,医学院校的情况更加不容乐观^[1]。大学生普遍存在焦虑,若采取积极应对方式、提高心理韧性能有效减少焦虑症状,心理韧性决定了大学生对压力的应对能力和适应结果,心理韧性越高适应表现也越好,如何提升大学生的心理韧性,是当前研究的热点问题,从文化的角度进行研究,是心理韧性研究的一个重要维度^[2]。中医药文化是中医药学发展过程中的精神财富和物质形态,具有引人向善的德育教化功能和文化育人的独特优势,探讨中医药文化融入医学生心理健康教育,促进医学生心理和学业全面发展,具有重要意义。

一、心理韧性的概念及影响因素

心理韧性也被称为心理弹性,是指个体在面对逆境、创伤、灾难及其他生活重大压力时的有效应对与适应,心理韧性越强,恢复力就越强^[3]。特质观认为压力和挫折能够激发个体内在具有保护性的某种特质,这种特质是与生俱来的,称之为心理韧性;能力观认为心理韧性是个体面对负性事件时,恢复心理原始状态或适应当下生活的某种能力;互动过程观认为心理韧性是个体在与外部环境互动过程中形成,使自身保持良好状态;结果观关注个体在面对负性事件的最终适应结果。心理韧性的不同内涵都强调个体面对负性事件时积极应对的态度和克服困难的毅力。综合性心理韧性认为心理韧性是个体通过发挥自身的主观能动性,在与外部环境互动时,激发个体内在具有保护性的某种品质或能

力,并在互动过程中能得到强化。心理韧性的影响因素可以分为保护性因素和风险性因素,人口学变量中的年龄、性别、民族等,也对心理韧性有不同程度的影响。心理韧性的保护性因素包括个体内在的品质、社会支持、积极性生活事件等,比如外向、情绪稳定等人格特征、家庭资源、体育锻炼等,都能提升个体的心理韧性水平。心理韧性的风险性因素包括负性生活事件、神经质等人格特征、学习压力、创伤情景等。近年来有学者将心理韧性的影响因素分为微观、中观、宏观层面,通过生态系统理论探讨心理韧性的影响因素,微观层面的影响因素包括自我认知、归因方式、人格特点等,中观层面的影响因素包括人际关系等,宏观层面的影响因素包括社会环境、学校环境等。

二、心理韧性的中医思想探源

中医学植根于中华优秀传统文化,古代中国的社会历史背景,为中医学中心理韧性思想的形成提供了外部环境。《黄帝内经》指出“一时遇风,同时得病,其病各异”,树木的阴阳面因承受阳光、雨露的滋养不同,导致木质的坚硬程度有所区别,当遭遇暴风雨时,树枝的承受能力也不相同,以此类比人们因所受的教育、生长环境的不同,在面临负性事件时的抵御能力也不同,与心理韧性理论遥相呼应。有学者认为《黄帝内经》中“身心构成论”“形神一体观”与心理韧性理论高度契合,“体质学说”中各类体质相应的“人格气质”与心理韧性的形成密切相关^[4]。王琦等人认为躯体和心理两种要素构成体质,将体质分为“平和质”等九种类型,不同体质对应不同水平的心理韧性,通过个体的体质类型和人格气质可以推测心理韧性水平和负性事件的应对能力。在此基础上王琦又提出了

“体质可调论”，形神一体观下，形态、功能、心理之间相互影响联系紧密，通过干预可以调节体质的偏颇，提高心理韧性，发挥“治未病”的作用^[5]。

三、中医药文化融入医学生心理健康教育

中医药文化是中华优秀传统文化中体现出中医药本质特色的精神文明和物质文明之和，是中华优秀传统文化的杰出代表，与人们的生产生活密切相关。中医药文化的核心价值，可以使用“仁、和、精、诚”四个字概括，中医药学不断汲取中华优秀传统文化的滋养，形成了“大医精诚”的医德观、“天人合一”的整体观、“尚中贵和”的和合观、“阴阳变易”的辨证观、“形神合一”的生命观，中医药文化中的丰富内涵，是心理健康教育的重要素材，蕴藏着深邃的智慧，对医学生心理韧性的塑造具有重要意义^[6]。

（一）“大医精诚”的医德观

“大医精诚”出自孙思邈所著的《备急千金要方》，医术精、医德诚，是我国古代医德思想的集中体现，蕴含着中医药文化中对生命的独特认识。

“精”是对医家在“术”层面的要求，医道浩渺，医学是“至精至微”之事，研习医道需要“用心精微”，“人命至重，有贵千金”行医救人需要精益求精。“诚”是对医家在“德”层面的要求，主要包括立志诚心济世，对事业笃诚敬业，待患者诚恳。志向是成就一番事业的基础，任何能工巧匠，都需要意志的打磨才能铸就斗争之器。“誓愿普救含灵之苦”表明了拯救苍生的决心和志向，这也是孙思邈能够成为千古名医的前提条件，是医学生们学习的榜样。《周易》曰“君子以自强不息”“君子以厚德载物”，是指通过自身的努力跨越艰难险阻，同时要能承载万物，通达坦荡，体现出朴素的本土心理韧性思想，这与中医药文化中“大医精诚”的医德观有异曲同工之妙。大医精诚的提出，强调医者要不断超越自己，不断求索治病救人的方法，体现出积极进取的人生价值观，大医所具备的积极气质、高自尊、自控力等都是心理韧性的个体特征，在面对现实困境时，拥有强大的精神内核，坚定行医救人的信念，自强坚忍克服眼前的困难，有助于个体积极地自我调节。

（二）“阴阳变易”的辨证观

认知是个体对客观世界的信息加工，积极的认知模式，有助于个体提高心理韧性^[7]。阴阳学说认为，宇宙中很多事物和现象都存在对立相反的两个方面，同时所有的事物和现象都处于永无休止的运动变化中，“动而不息”在自然界是非常普遍的现象，是自

然界的根本遵循，在一定条件下，事物或现象的阴阳属性能够向相反的方向转化。《老子》曰：“有无相生，难易相成……恒也”，“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。这一辩证思想提醒我们要用发展的眼光看待人生中的顺境与逆境。任何事物都能从不同的角度去解读，千人千面，没有绝对的福与祸，身处逆境时用“阴阳变易”的辨证观审视当下的困难，进行积极自我调适，缓解逆境带来的精神压力，保存自身的能量，寻找机会由危转吉。医学生们要有意识的进行积极认知练习，逐步形成趋于稳定和个性化的认知风格，学会发现自己的优点和长处，接纳自己不足的地方，并看到自己的发展变化，允许自己存在缺点和不如意的地方，对于身边的亲人、朋友、同学也要允许他人存在不足的地方，人无完人，善于发现他人的可爱之处。运用全面、客观、相对、发展的观点看待生活中的事物和现象，有助于医学生培育理性平和的健康心态。

（三）“天人合一”的整体观

“天人合一”指的是天、地、人同源于一气，具有相类似的结构特征和节律，能够相互参照和感应的思维方式。从春生、夏长、秋收、冬藏，顺应天时的日常劳作，再到“修齐治平”的治国理政，天人合一的思维方式，深刻地影响着国人的日用伦常。中医药文化中始终把人放在天、地、人构成的宇宙框架中进行考量，天地是大宇宙，人体自身是小宇宙，除了关注人体自身的和谐，还要关注人与自然环境、社会环境之间的和谐。在人与自然的关系方面，园艺疗法等自然疗法强调要积极的参与到自然界中，感受四季变化、万物生长的律动，从自然界中汲取精神力量。对于医学院校而言，要建设优美的校园环境，鼓励学生走出宿舍，亲近自然，同时也要引导医学生养成良好的生活习惯，规律作息，顺应自然节律。在人与社会的关系方面，良好的家庭氛围和温馨的亲子关系，家庭成员之间的相互支持、理解与陪伴，能够提高个体在遭遇困境时的心理韧性，因此医学生的家长也应当理解同学们面临的各种压力，在关注学生学业的同时也要营造和谐的家庭氛围，重视学生心理方面的需求与成长。大学老师是医学生的人生导师和知心朋友，为同学们传道授业解惑，是医学生社会支持的重要组成部分，良好的师生关系，能够促进医学生心理韧性的提升。班级和宿舍是医学生学习和生活的重要场所，培育温暖的校园文化，营造互帮互助的班风和宿舍文化，也是培育医学生心理韧性的重要举措。

（四）“尚中贵和”的和合观

中医药文化认为健康是人体脏腑经络生理功

能、气血津液生成输布的动静相召、阴阳互相协调以趋平和的生理状态。《礼记·中庸》：曰“致中和，天地位焉，万物育焉”，中正平和是万物化育的基本条件，也是社会稳定运转的前提。“中”是指不偏不倚、没有太过和不及；“和”是指事物之间或者事物与要素之间所形成的一种和谐的稳态，中医药文化的中和思想是辨识机体阴阳气血的盛衰，矫正至中；察知其太过与不及，燮理达和。

《素问·阴阳应象大论》曰“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”，七情是人体脏腑生理功能和精神活动对外界事物产生的情志反应，正常情况下阴阳趋于自和，人体有一定的自我调节能力，但当情志反应过于激烈或者持久，超过了人体自身的调节能力，就会导致疾病发生。根据五行相克理论，《黄帝内经》中提出了情志相胜的调节方法，即“怒胜思、喜胜悲、思胜恐、悲胜怒、恐胜喜”，通过情绪调节，以情治情，使过度的情志回归中正平和的状态，有益于身心健康。比如说脾在志为思，思则气结，怒为肝之志，五行属木，木胜土，愤怒能够调动人体气机运行，突破思虑过度引起的心脾气滞；肝在志为怒，怒则气机上逆，甚至气血并走于上，悲则气消，顿挫因过怒而上扬的气血，缓解大怒带来的不良影响。医学生可以通过学习中医情志相胜的调摄方法，促进情志平衡，拨乱反正，调和人体阴阳气血的失衡，提高心理韧性。

（五）“形神合一”的生命观

形和神是中国古代哲学的一对范畴，形即形体，广义的形指的是形体和生命物质，如筋、脉、肉、皮、骨，脏腑、精气血津液等，狭义是指脉、筋、肌、骨、皮五体。广义的神是指整个生命活动的主宰和总体现，狭义的神指的是意识、思维、情志等精神活动。人是由形和神构成，两者之间具有统一性，即“形与神俱”。“形神合一”是指形体与精神同存，两者不可分割，形为神之舍，形体是生命的基本结构，神依存于形，形盛则神旺，形衰则神衰，形谢则神灭，神为形之主，神主宰生命活动，得神者生，失神者死。基于形神之间密不可分的关系，中医学提倡动以养形，但是要注意不能过度劳倦；静以养神，可以通过清静养神、气功练神等方式，保持神气的清静，动静结合，刚柔相济，达到形神共养。身心之间具有密切的联系，两者之间常常相互影响，身体健康是心理健康的基础，维护心理健康，提升心理韧性的重要举措便是适度运动，《黄帝内经》曰“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数”，运动锻炼可以强壮筋骨，使气

血经络通畅，脏腑精气充实，达到以动养形摄神的目的。对于医学生而言，学习太极拳、八段锦等中医功法是大有裨益的，同时根据个体情况，选择慢跑、游泳、瑜伽等锻炼方式，也是身心同养，促进心理韧性建设的有效方法。

结语

新时代医学生将面临更多的挑战，“健康中国”战略的指导下，医学生不仅需要练就过硬的专业素养，也要培养良好的心理素质，才能够应对未来职业生涯中可能面临的挑战。当代医学院校将中医药文化融入医学生心理健康教育，引导医学生树立“大医精诚”的医德观、“天人合一”的整体观、“尚中贵和”的和合观、“阴阳变易”的辨证观、“形神合一”的生命观，有助于医学生从中华优秀传统文化中汲取精神力量，提升心理韧性，成为堪当民族复兴大任的时代新人。

参考文献：

- [1]李正东,商梦童,胡梦晨.中国青年大学生个体韧性的热点主题及发展演变：基于2000-2020年三大中文数据库的可视化分析[J].中国健康心理学杂志, 2022, 30 (07): 1092-1100.
- [2]欧阳方红.大学生中医体质与广泛性焦虑障碍的相关性研究[D].湖北中医药大学, 2022.
- [3]Babić R, Babić M, Rastović P, et al. Resilience in Health and Illness. Psychiatr Danub. 2020 Sep; 32(Suppl 2):226-232.
- [4]李雅方.基于中医心理学理论的恐之情志的识别模式研究[D].广州中医药大学, 2020.
- [5]朱燕波,严辉,李彦妮,等.中医体质四个基本原理的实证研究概述[J].中医杂志, 2018, 59 (17): 1446-1449.
- [6]陈吉前,郑林.中医药文化国际化发展的提升路径：塑造、传播与认同[J].贵州中医药大学学报, 2023, 45 (04): 98-103.
- [7]何诗雯.中医生命观视域下中医院校学生后疫情时代的心理韧性培育[J].黑龙江教育(高教研究与评估), 2023, (03): 56-59.

课题名称：福建中医药大学校管课题，课题编号：X2023035。

作者简介：

陈观木生（1996-），男，福建龙岩人，硕士研究生，助教，研究方向：中医药文化与大学生思想政治教育。