

大学生心理健康教育与中国优秀传统文化结合的创新路径探究——基于上海理工大学光电学院心理协会的实践案例

刘昕彤

上海理工大学, 上海 200093

摘 要 : 近年来, 大学生心理健康问题日益突出, 焦虑、抑郁、社交障碍等心理困扰成为影响学生成长的重要因素。传统的心理健康教育模式多以讲座、心理咨询为主, 虽然具备科学性, 但在吸引学生参与、增强文化认同感方面存在不足。本文通过实践案例, 将优秀传统文化与大学生心理健康教育相结合, 进一步探究创新大学生心理健康教育形式, 使其更具吸引力和实效性。

关 键 词 : 大学生; 心理健康教育; 中国优秀传统文化; 实践案例

Exploring Innovative Approaches to Integrating Mental Health Education for College Students with Chinese Excellent Traditional Culture — A Case Study of the Psychological Association Practice at the School of Optical-Electrical and Computer Engineering, University of Shanghai for Science and Technology

Liu Xintong

University of Shanghai for science and technology, Shanghai 200093

Abstract : In recent years, mental health issues among college students have become increasingly prominent, with psychological challenges such as anxiety, depression, and social barriers significantly impacting student development. Traditional mental health education models, primarily relying on lectures and psychological counseling, though scientifically grounded, prove insufficient in engaging students and enhancing cultural identity. This paper explores innovative approaches to college mental health education by integrating excellent traditional culture through practical case studies, aiming to develop more appealing and effective educational formats.

Keywords : college students; mental health education; Chinese excellent traditional culture; practical cases

党的二十大报告指出:“中华优秀传统文化源远流长、博大精深,是中华文明的智慧结晶,其中蕴含的天下为公、民为邦本、为政以德、革故鼎新、任人唯贤、天人合一、自强不息、厚德载物、讲信修睦、亲仁善邻等,是中国人民在长期生产生活中积累的宇宙观、天下观、社会观、道德观的重要体现,同科学社会主义具有高度契合性。”

《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025)》强调,切实把心理健康工作摆在更加突出位置,培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质。党的二十大报告指出:中华优秀传统文化源远流长、博大精深,是中华文明的智慧结晶。以习近平文化思想为指引,深化文化自信,“着力赓续中华文脉、推动中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展”。^[1]

在新的时代背景下,面对新情况、新问题,创新心理健康教育路径,才能提高教育教学质效。深入挖掘中华优秀传统文化中有助于心理健康的诸多元素融入教育教学中,能帮助大学生培养健康心理品质,实现自我的全面发展。

一、当代大学生心理健康面临的问题

近年来,随着科技迅猛发展,人际沟通渠道更加多样,信息的检索和获取方式迅速便利,这些高科技给当下大学生带来了诸多生活的便利,但在无形中也减少了线下交流的必要性,削弱了生活当中的体验感。在这种社会、文化环境熏陶影响中长大的大学生群体,其行为方式和价值观被打上了鲜明的时代烙印,表现为集体观念差,个人主义突出,以自我为中心,习惯将成功内归因、失败外归因,难以与人相处,缺乏责任担当和集体荣誉感,喜欢表现自己但抗挫折能力差等。^[2]具体可总结为以下几点:

(一) 情绪管理能力较弱

情绪是个体对客观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验。^[3]大学生常常面临着人际交往、职业生涯、恋爱情感等多方压力,情绪呈现出不稳定、易焦虑等特点,且因为人生阅历匮乏,对于个体的情绪缺乏合适的表达渠道,或是未学会如何良好地表达情绪,久而久之,易产生抑郁、焦虑、恐惧等状态。

(二) 抗挫折能力有待提高

当下,随着物质文明的日益丰富,大学生普遍不存在衣食问题,且大多数家庭对于学生寄予厚望,对于一直生活在“蜜罐”中的孩子,一旦离开原生家庭来到异地独自生活,面对学业、生活、人际交往等新问题的出现,常表现出易逃避、易躺平、易崩溃的状态,抗挫折的能力有待提高。

(三) 真实社交急需加强

随着手机和网络的普及,越来越多的大学生沉迷于虚拟世界,在网络中能够与他人放松交流,但在现实中往往缺乏社交经验,导致不少人一线下见面就“社恐”。

二、大学生心理健康教育与优秀传统文化结合的必要性

中华优秀传统文化,是在中国的土壤上,由中华民族共同创作、形成和发展起来的,具有鲜明特色和稳定结构、世代传承并影响整个社会历史的古典文化体系。^[4]

(一) 心理健康教育内容亟待本土化

长期以来,在西方心理学理论主导下,我国高校心理健康教育本土化不足、文化根基薄弱。^[5]虽然高校当中开设了多门关于传统文化内容、形式的公共选修课程,但多由历史、文学等专业背景老师教授,课堂内容倾向于传统文化内涵与形式本身,缺乏与心理健康教育的有机联动。而大学生心理健康教育课程内容多由心理学专业、教育学专业背景老师教授,根据教材安排,主授内容多为心理学原理等相关内容,与我国优秀传统文化相结合的有所欠缺。

(二) 心理健康教育形式需要创新化

传统的心理健康教育模式多以讲座、心理咨询为主,虽然具

备科学性,但在吸引学生参与、增强文化认同感方面存在不足。如何创新心理健康教育形式,使其更具吸引力和实效性,成为高校心理健康工作的重要课题。中华优秀传统文化蕴含丰富的心理调适智慧,如儒家的“修身养性”、道家的“顺其自然”、禅宗的“正念观照”等,均与现代心理健康理念高度契合。将传统文化融入心理健康教育,不仅能增强学生的文化自信,还能提供更本土特色的心理调适方法。

三、大学生心理健康教育与优秀传统文化结合路径

基于当下青年大学生缺乏实践、容易焦虑抑郁的状态,在新时代大学生心理健康教育的过程中,不仅需要将优秀传统文化内容、形式与活动做有机结合,还需要践行“五育并举”的教育理念。《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》指出,要“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”。^[6]

笔者自2021年开始从事所在学院的心理健康教育工作,近年来以“德智体美劳”五育并举的思路引导学院大学生心理协会成员,定期开展将优秀传统文化与心理健康教育相结合的活动,所带学院心理协会多次荣获校级荣誉,本文将实践案例进行归纳,总结出切实可行的将优秀传统文化与心理健康教育相结合的方案。

(一) 以传统艺术为载体,实现情绪表达与压力释放

艺术治疗是现代心理学中常用的干预手段,而中国传统艺术(如书法、剪纸、绘画等)本身就具有静心、养性的作用。

1. “循刀意纸艺”剪纸活动

剪纸是中国民间传统艺术,其精细的刀工和对称的图案能让人进入专注状态。活动中,学生在红纸上剪出各种图案,如“福”字、生肖等,并通过作品表达内心情感。

心理机制:剪纸需要高度专注,能帮助学生暂时脱离焦虑情绪,进入一种全神贯注的愉悦体验,即“心流”状态,在动手剪纸的过程中可以阶段性地忘记烦恼与不安,能够在沉浸式的体验中获得心灵的宁静。

2. “循笔墨风骨”书法临摹

书法练习不仅能够培养学生的专注力,更能够通过书写的过程,调节情绪,释放压力^[7]。毛笔书法讲究“心正笔正”,书写时需要调整呼吸、控制力度,这与现代正念疗法(Mindfulness)的理念高度契合,因此可以设计让学生临摹《兰亭集序》《赤壁赋》等经典作品,并在书写完毕后,请学生进行个人感受的分享。

心理机制:书法练习能降低皮质醇(压力激素)水平,提高专注力和情绪稳定性。学生在屏气凝神的过程中,着眼于手与笔的配合,能够更加宁静平和。同时,在临摹古代经典书法作品的同时,也能够对传统经典文篇有更深入的理解和体会。

3. “循扇艺神韵”漆扇 DIY

漆扇结合了水墨画与工艺制作，学生将自己喜欢的颜料滴在容器当中，缓缓将扇面浸入水中，并根据自己期待的纹样，轻轻地摇晃扇面。颜料和水流的融合导致扇面纹样完全随机，具有高度的不确定性，此活动可以帮助学生正视实际生活中的“不如意”“不确定”“随机性”。与此同时，扇子在中国文化中象征着“清风徐来”，寓意“心静自然凉”，契合情绪管理主题。学生在活动中，可以自由创作、设计扇面图案，并借图案表达个人情感。

心理机制：艺术创作能激活右脑情绪中枢，帮助表达难以言说的情绪。

（二）以传统体育与游戏为媒介，培养积极健康心态

大量研究表明，适度的体育运动不仅能增强体质，还对心理状态、情绪调节、认知功能甚至精神疾病的预防和辅助治疗有积极作用。除了传统的跑步、快走、器械运动等，中国古代的投壶、射箭、围棋等竞技活动不仅具有娱乐性，还蕴含深刻的处世哲学。通过设计大量传统体育游戏活动，不仅可以引导学生放下手机，走出寝室，更能在活动中得到身心放松和团体互动。

1. “循传统竞技”投壶活动

投壶是古代士大夫的礼仪游戏，讲究“张弛有度”“胜败皆常”。在活动开始前，可以引导学生在便签纸上写下近期目标，然后将便签贴在壶筒上，鼓励学生“锚定目标”，勇敢一搏，向着自己的目标投出箭羽。活动后，可引导学生以读书分享的形式，精读《论语》体会“君子不争”理念，讨论竞争与压力的关系。

心理机制：通过竞技体验，使学生感受到想要实现目标，需要屏气凝神，专心致志。而当未投中时，也要学会接受失败，培养“尽力而为，顺其自然”的积极心态。

2. “循心灵碰撞”击掌绘画

击掌是日常人际交往中常见的互动姿势，当人们达成共识、共同庆祝或表示友好时，都可以通过击掌的方式来进行互动。在中国传统文化中，击掌象征“共鸣”“以和为贵”。击掌虽是一个简单的肢体动作，但对于很多惧怕与他人接触的学生来说，这个动作的完成仍然需要很多鼓励。可在心理活动日、“525”心理健康日等特殊契机，首先鼓励学生互相击掌，并用纸笔绘出自己的手掌印和想要表达的积极情绪，当同一张纸上重叠的手印画越来越多时，学生会感到自己不是孤立的个体。

心理机制：肢体接触（击掌）能促进催产素分泌，增强人际信任感，让学生感到自己是被认可和接纳的，自己不是孤立无援的状态。

（三）以经典文化为内容，融入心理知识科普

中华优秀传统文化中不可或缺的组成部分就是中华传统经典文学作品，这些文学作品蕴藏着丰富且深厚的思想智慧，对当今社会发展具有重要意义。诵读传统的经典文学作品，能够在潜移默化中培养学生的道德情操，而这也是一种隐性的心理健康教

育^[8]。传统文化经典如《庄子》《菜根谭》）中包含大量心理智慧，可通过现代心理学视角重新解读。因此，在开展心理健康教育的时候，可设置系列传统文化经典读书会、读书沙龙以及邀请校外专家学者进校开展讲座，为学生创设良好的传统文化浸润环境。

每年的4月23日是“世界读书日”，每年的这一天，世界100多个国家都会举办各种各样的庆祝和图书宣传活动。^[9]可选用这一天开展与心理健康相关的传统文化经典读书活动，如阅读《庄子·逍遥游》探讨“放下执念”，学习《菜根谭》讨论“逆境中的心态调整”等主题，学生以书本经典为话题，围绕着书本内容，畅谈个人思考与体验，并敞开心扉互相交流彼此生活学习中的困惑。读书会不仅仅围绕书籍阅读，更为学生提供了朋辈交流的团体，很多之前毫不相识的同学，借助读书会能够结识到志同道合的朋友，扩大了自己的社交面。

心理机制：通过哲理故事的阅读与分享，可以有效地降低大众对心理问题的病耻感，如“井蛙不可语海”可以帮助学生理解认知局限。

（四）以节气与劳动为纽带，强化行与知结合

二十四节气既是中国古代人民智慧的结晶，也是中国古代农事活动中逐渐形成的一种独特文化现象，更是中华优秀传统文化的重要组成部分，具有独特的文化内涵和传承价值。^[10]中国传统节气（如清明、冬至）和劳动（如编织、农耕）活动能帮助学生建立与自然的联结，缓解现代生活的疏离感。

1. “依跬步，赴山海”清明踏青

每年在清明节前后，可组织学生外出踏青郊游，在出游前布置一些观察记录、采集标本、拍摄照片等事件活动，鼓励学生在集体外出的时候，带着任务去寻找身边的花草美景，在欣赏春景的同时，感受到大地春回万物复苏的欣欣向荣之感，感受到“生”的力量。另一方面，借“清明思故亲”的主题，引导学生正视死亡与生命中各种类型的丧失，缅怀故去的亲人，讨论“死亡”与“生命”的关系。

心理机制：奥地利心理学家维克多·弗兰克尔认为生命可以拥有外在赋予和内在建构两类不同来源的意义。^[11]外在赋予的意义主要来源于前人生活经验的共性总结，内在建构更多带有个体生命的自主和自觉。^[12]通过行走、感知，能够引导学生主动建构起自己对于生命的认知。与此同时，自然的光照也能调节血清素水平，改善季节性抑郁。

2. “循丝成结艺”中国结编织

中国结来源于劳动人民的日常生活需要，结在汉语中有力量，团结，结发，结盟多种意思。“结”与“吉”谐音，人们总是喜爱用万事大吉、吉庆有余、吉祥如意等吉祥用语来表达对亲朋好友的美好祝愿。^[13]传统中国手工文化主张静心，在重复性的手工编织过程中需要耐心，而中国结艺中“联结”的寓意，也能够帮助学生体会到“由繁乱到有序”的秩序感，^[14]增强组织的归

属感。

四、结语

传统文化不仅是心理教育的资源库，更是文化自信的基石。

中华优秀传统文化蕴含丰富的性格养成、道德伦理、人际交往等方面的智慧，对心理健康教育具有重要的借鉴意义。^[15]未来需进一步挖掘优秀传统文化曲艺、美术、经典等内核，设计并实施更加丰富多样的心理健康教育活动，以不断磨炼学生意志，促进学生身心健康和全面发展。

参考文献

[1]徐方平,岳坛.深刻把握习近平文化思想的重大意义[J].决策与信息,2023(12):12-15.

[2]孙红岩,滑树红,胡卫民.中华优秀传统文化融入高校心理健康教育的研究[J].产业与科技论坛.2024,23(24):159-161.

[3]高晓华.中华优秀传统文化精神融入大学生心理健康教育教学改革研究[J].内蒙古财经大学学报,2022,20(6):18-21.

[4]段淑萍.高职院校中华优秀传统文化教育的主要内容研究[J].岳阳职业技术学院学报,2021,36(06):22-26.

[5]李晓光.当代大学生心理健康教育的理论与实践研究[M].北京:海洋出版社,2019:24.

[6]俞国良,靳娟娟.心理健康教育与“五育”关系探析[J].教育研究,2022(1):136-145.

[7]刘畅,鹿裳慈.中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的价值与路径[J].嘉应文学,2023(24):111-113.

[8]王会青.将中华优秀传统文化融入心理健康教育[N].宁夏日报,2024-12-22.

[9]虚拟探讨十年后“阅读的未来”[N].新京报.2011-04-23

[10]毕光跃,杜晓,疏利民.增强中华优秀传统文化影响力与传播力的策略——以二十四节气文化传播为例[J].传播与版权.2025(06):78-81.

[11]维克多·弗兰克尔.追寻生命的意义[M].何忠强,杨凤池,译.北京:新华出版社,2003.

[12]姚玉红,吴双磊,王乐实,陆可心[M].北京:人民邮电出版社,2023.

[13]彭泽,付炜.中华优秀传统文化视角下大学生积极社会心态的培育[J].西部素质教育,2024,10(17):102-106.

[14]苏开宇.以情操培养为目标指向的中国结艺课程开发与应用[D].福建:集美大学,2022:18.

[15]曾芳,林成圣,罗希.中华优秀传统文化与高职心理健康教育融合研究[J].佳木斯职业学院学报.2025,41(01):97-99.