

基于儒家思想的学生心理健康教育模式研究

刘晓帆, 贝阳

泰山职业技术学院, 山东 泰安 271000

DOI: 10.61369/TACS.2025040021

摘要 : 随着教学改革的逐渐推进, 心理健康教育的重要性逐渐凸显, 越来越成为人们关注的重点。大学生心理健康教育, 是实现学生实现身心健康发展的重要手段, 在促进学生全面发展、健康成长方面发挥着不可忽视的作用。但是, 当前部分高职院校对大学生心理健康教育工作的认识不够深入, 存在心理健康教育浮于表面、流于形式等问题, 育人成效受到影响。儒家文化为大学生心理健康教育提供新的方向。本文将探索儒家文化在大学生心理健康教育中的有效应用, 从儒学思想在心理健康教育中应用的意义入手, 逐渐深入到具体应用及实践策略上, 以期提升大学生心理健康教育质量和成效, 培养学生良好心理素养, 促进大学生实现全面发展与健康成长。

关键词 : 高等职业教育; 中华优秀传统文化; 儒家文化; 大学生心理健康教育

Research on Student Mental Health Education Model Based on Confucian Thought

Liu Xiaofan, Bei Yang

Taishan Vocational and Technical College, Tai'an, Shandong 271000

Abstract : With the gradual advancement of teaching reform, the importance of mental health education has become increasingly prominent and has increasingly become the focus of people's attention. College students' mental health education is an important means to realize students' physical and mental health development, and plays an undeniable role in promoting students' all-round development and healthy growth. However, at present, some higher vocational colleges do not have an in-depth understanding of college students' mental health education work. There are problems such as mental health education being superficial and formalized, which affects the effectiveness of education. Confucian culture provides a new direction for college students' mental health education. This paper will explore the effective application of Confucian culture in college students' mental health education, starting from the significance of the application of Confucian thought in mental health education, and gradually delving into specific applications and practical strategies, in order to improve the quality and effectiveness of college students' mental health education, cultivate students' good psychological literacy, and promote college students' all-round development and healthy growth.

Keywords : higher vocational education; excellent traditional Chinese culture; confucian culture; college students' mental health education

一、儒家思想融入大学生心理健康教育的现实意义

(一) 有利于提升教育质量

儒家思想是中华传统文化的核心之一, 有着极其深刻内涵, 涉及众多层面, 如哲学智慧、社会思想、为人处世之道等, 为人们带来启迪。大学生心理健康教育是高职院校思想政治教育工作的重要构成, 儒家思想直指思想层面, 同样与心理学领域有着紧密的联系。儒家思想能为大学生心理健康教育提供优质内容, 如积极入世的理想、“己所不欲勿施于人”的社交理念、吃苦耐劳的奋斗精神等, 进一步提升传统心理健康教育的思想内涵, 为大学生提供更全面、更有深度的教育内容, 从而提升心理健康教育质量^[1]。在教学手段方面, 儒家文化在大学生心理健康教育中应用, 能提升教学的灵活性, 帮助教师摆脱固有思维限制, 转换

陈旧的教学观念和单一化的教学手段, 探索更具有创新性和实用性的教学手段, 激发学生学习兴趣, 提升课堂参与度, 实现儒家文化和心理健康教育的深入融合。

(二) 有利于提升心理素养

儒家文化不是针对某一领域的文化, 而是关乎于人们生活、成长和发展的每一阶段, 在生命教育、情感引导、价值观引领等方面都有着独特的价值, 从而培养大学生积极的人生态度和正确的价值观念, 实现心理健康发展。具体来说, 高职学生正处在人生的关键节点, 面临学业、就业、人际交往等压力, 儒家文化可以为学生提供方法论指导, 帮助他们缓解压力, 调整心态, 提升心理承受能力, 更好地应对生活中的困难与挑战。同时儒家文化还能帮助学生规避众多心理不良反应, 提升学生情绪调控能力、问题检验能力等, 实现心理健康的可持续发展, 为其未来的成长

与发展奠定基础。

(三) 有利于弘扬中华文化

儒家文化是中华优秀传统文化的瑰宝，将其与大学生心理健康教育相融合，在对学生开展心理健康教育的过程中，也让学生在无形中学习儒家优秀传统文化。在提升学生心理素养的同时，深化学生对中华优秀传统文化的理解和认同，增强他们对传统文化的认同感和自信心，培养其文化自信心和民族自豪感^[2-3]。心理健康教育与儒家思想的有机融合，是中华民族历史与智慧的沉淀，能激发学生情感共鸣，从内心深处认可儒家文化，从而自觉弘扬中华优秀传统文化，实现儒家文化的继承、弘扬与创新性发展，推动中华优秀传统文化在社会中焕发新的活力。

二、儒家思想在大学生心理健康教育中的应用路径

(一) 发挥学生主体作用，明确育人目标

发挥“人本”精神，明确教育目标。儒家思想重视人的重要作用，强调人的普遍性，突出人的存在及其特殊地位。“人本”思想中蕴含着对人的重视，强调人高于其他事物的特殊性，点明对人这一主体价值的尊重。同时这一观点还隐藏着对生命意义的重视。这一论点为大学生心理健康教育，提供思想基础^[4]。大学生心理健康教育应充分尊重学生在教育活动中的主体地位，根据学生现实心理困境与实际需求，制定相对应的教学目标，使得心理健康教育活动始终围绕学生开展，在教育工作的每一个环节都体现出以学生为本的教育理念。具体来说，高职院校大学生心理健康教育工作应面向全体学生，引导建立心理健康意识，加强对其心理健康的预防工作，缓解心理问题。同时，学生是自我管理的主体，教师应引导学生进行自我教育，提升学生自我认知能力、传授调节情绪的技巧，增强人际交往能力等，与教师引导相辅相成，形成全方位的心理健康教育。此外，很多大学生还存在生命意识淡薄的问题，对生命的意义、重要性等认识不足，基于此，教师应加强引导，以儒家文化中的生命观为指引，培养学生良好的生命观念。

(二) 挖掘儒家思想内核，深化教育内涵

坚持“修仁”思想，提升精神境界。“修仁”思想强调个人在道德修养上的发展，也重视对他人的关怀与尊重。以儒家文化中的“修仁”思想为指引，能提升学生精神境界，为其心理健康发展提供助力。随着社会经济发展与科学技术进步，大学生心理健康发展面临越发严峻的挑战，如网络贷款、网红经济等的发展，影响学生正确价值观念的形成，更有许多大学生在虚荣心理的影响下，陷入不良贷款的陷阱；部分大学生则难以适应新环境复杂的人际关系，产生抑郁心理等等。可以说，部分大学生思想认知和道德水准存在滑坡的风险。儒家文化将“仁”作为精神发展的最高境界，大学生心理健康教育也应贯穿“仁”的教育，培养大学生接受自我、包容他人的心态，形成热爱生活、积极进取的人生态度等^[5-7]。第一，在人际关系上，教师可以向学生传递关爱他人的理念。孔子曾提出“为仁由己”的根本原则，从“亲亲”“仁人”“推己及人”这三个层面入手，实现“修仁”的教育理念。在

家庭上实现“亲亲”，学会关爱家人；在人际交往上，实现“仁人”，关爱朋友同学，包容他人；在自我管理上，要严格要求自身，不做危害社会、触犯他人利益也不利于自身的行，能够正确的认识、接纳、管理自我。

(三) 营造良好文化氛围，提升学习成效

高职院校可以通过加强校园文化建设，营造学习儒家文化的良好氛围，为其融入大学生心理健康教育活动奠定基础，也是践行文化育人的有效途径，进一步落实立德树人根本任务。一方面，强化文化宣传。高职院校层面在线下阵地加强硬件设施，如布置以儒家思想为主题的文化宣传栏，在人流量较大的公共场所设置文化宣传墙，让学生在无形中学习儒家文化思想，在潜移默化中提升自身思想道德修养。图书馆可以举办儒家文化经典借阅活动，鼓励学生阅读儒家经典，积累人生智慧，丰富精神世界^[8]。在线上部分，高校可以举办线上宣传阵地，借助新媒体平台，打造儒家文化与心理健康教育并重的网络宣传阵地。具体来说，学校可以运用微信公众号、微博、短视频平台等，向学生解读儒家思想的文章、视频等，将儒家文化与心理健康教育融入到学生课余生活当中，鼓励学生将儒家思想应用到生活实践当中，从而对学生心理健康发展形成正向影响。另一方面，举办文化活动。在活动中，高职院校可以有意识地融入儒家思想元素，深化学生对儒家文化的理解，提升心理健康育人成效。例如，开展以“品味儒家思想，锤炼精神品质”为主题的演讲活动，鼓励学生积极参与，从自身角度解读儒家文化的深刻内涵和时代意义；再比如举办专题讲座活动，邀请儒学领域内的专家学者，面向学生群体讲述儒学思想中所蕴含的人生智慧，让学生学习儒家文化的同时实现心灵成长，提升精神品位^[9]。

(四) 利用院校教育阵地，加强文化渗透

大学生心理健康教育不是依靠单一的课程实现的，而是应融入到学生学习和生活的每一个环节，儒家文化不仅可以融入大学生心理健康教育课程当中，也可以在各个活动中渗透，熏陶学生心灵世界。首先，在心理健康教育课程中渗透。心理健康教师可以针对性选择以儒家文化为切入点，开展心理健康教育活动。如在课堂教学中，教师可以通过向学生解读“知命乐天”的人生态度，让学生在面对挫折时不要陷入自我怀疑的困局，而是坦然接受，然后重整旗鼓，重新踏上新的旅途。再比如，教师可以利用“行远自迩，登高自卑”的思想，教导学生在追逐梦想的过程中，应脚踏实地地稳步前进，不应急功近利^[10]。在心理辅导活动中，教师可以根据学生实际情况，选择相对应的儒家思想进行引导，梳理学生当前困境，帮助学生摆脱心理困扰，传授相关自我疏导的技巧，向学生传递正确的价值观念，培养学生应对困境与挫折的能力，促进学生心理健康发展。其次，融入其他课程当中。专业课教师和通识课教师在教学实践中，也应加强儒家文化的渗透，与心理健康课程相互补充，形成立体化、全方位、多层次的儒家文化育人格局，提升心理健康育人成效。如，在教学中以孔子名言为导入，吸引学生兴趣，引发学生共鸣，实现文化育人。最后，在活动中融入儒家文化。高职院校可以举办校园心理剧活动，既能满足学生对文艺娱乐活动的需求，又能适应学生心理健

康发展的需要。可以在剧情中穿插映射儒家文化的情节，如在交往中贯彻“己所不欲勿施于人”的原则，传达尊重他人的理念，还可以直接引入儒家经典名句，启示学生人生道理。

三、结束语

中华优秀传统文化是中华民族的根与魂，是中华民族的精神血脉，是高职院校思想政治教育工作发展的重要资源。儒家文化

融入到大学生心理健康教育中具有浓厚的现实意义，在提升教学质量、促进学生心理健康发展方面发挥着重要作用，同时也促进中华优秀传统文化弘扬与发展。高职院校和教师层面应深刻认识到儒家文化在心理健康教育中应用的意义与价值，将其中的价值观、人生态度等优秀文化融入到心理健康教学实践当中，帮助学生形成正确的世界观、人生观、价值观，养成积极向上的处事态度等，实现学生身心健康发展，为未来的成长与发展奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 余成武. 基于优秀传统文化的大学生心理健康文化调适路径 [J]. 河北工程大学学报(社会科学版), 2018, 35(03):68–70.
- [2] 吴庆祥, 郑剑南, 常开羽, 等. 中华传统体育文化融入新时代大学生思想和心理健康教育的问题和进路研究 [C]// 湖北省体育科学学会. 第二届湖北省体育科学大会暨第五届现代体育与军事训练发展学术论坛论文摘要集. 湖北京大学体育学院;, 2024:503–504.
- [3] 敖玲敏, 沈菊. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育的价值之维与实践之路 [J]. 黑龙江高教研究, 2024, 42(12):120–126.
- [4] 胡静. 儒家传统文化对大学生心理健康的影响: 基于 CNKI 的系统性文献综述 [J]. 大众文艺, 2024, (16):166–168.
- [5] 冯敏燕. 简论中华传统文化如何渗入高校心理健康教育 [J]. 公关世界, 2024, (15):27–29.
- [6] 王惺雨. 儒家价值观与心理健康的关系: 亲社会行为和主观幸福感的链式中介作用 [D]. 曲阜师范大学, 2024.
- [7] 王壮生. 中华优秀传统文化融入现代心理治疗的理论与实践研究 [C]// 中国心理学会. 第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组口头报告. 山东省滨州医学院大学生心理健康中心;, 2023:528.
- [8] 李文静, 孙金玲. 儒家文化与大学生心理健康教育融合之道 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2023, 42(09):149–152.
- [9] 马建新, 王立, 赵永兵. 儒家式应对思想在大学生心理健康促进中的运用 [J]. 江苏高教, 2022, (03):97–101.
- [10] 李婷婷. 先秦儒家生命观对当代大学生生命教育的启示 [D]. 河北科技大学, 2020.