

中华优秀传统文化融入高中心理健康教育的路径研究

黄霜, 肖兴政*

四川轻化工大学, 四川自贡 643000

DOI:10.61369/EDTR.20240120017

摘要 : 中华优秀传统文化内容丰富、源远流长, 对国人的思想与行为方式影响深远。近年来我国优秀传统文化资源在高中心理健康教育课堂中有所运用, 但仍然存在许多问题, 如系统性较弱等。将中华优秀传统文化融入高中心理健康教育不仅关系到高中心理健康教育实效, 还关系到我国近年来实施的“健康中国”战略与我国优秀文化的传承, 所以我们需要高度重视。本文主要分析了挖掘我国优秀传统文化中的教育元素、开展多形式的教学实践活动、提升中华优秀传统文化与教学实践的结合度等途径, 尝试将我国优秀传统文化融入高中生心理健康教育中, 助力高中生人格健全与全面发展。

关键词 : 中华优秀传统文化; 心理健康教育; 高中生; 应用路径

Research on the Paths of Integrating Excellent Traditional Chinese Culture into Mental Health Education in High School

Huang Shuang, Xiao Xingzheng*

Sichuan University of Science & Engineering, Zigong, Sichuan 643000

Abstract : The excellent traditional Chinese culture, with its rich content and long history, has profoundly influenced the thoughts and behaviors of Chinese people. In recent years, resources from it have been utilized in high school mental education classrooms, but many issues remain, such as a lack of systematic integration. Incorporating the excellent traditional Chinese culture into high school mental health education is not only related to the result of mental health education but also to the implementation of the "Healthy China" strategy promoted recently and the inheritance of Chinese outstanding cultural heritage. Therefore, it demands our high attention. This paper primarily analyzes approaches such as exploring the educational elements within excellent traditional Chinese culture, developing diverse forms of teaching practices, and enhancing the integration of excellent Chinese traditional culture with teaching practices. It aims to integrate the excellent traditional Chinese culture into the mental health education of high school students, fostering their well-rounded development and sound personality.

Keywords : excellent traditional Chinese culture; mental health education; high school students; application path

引言

在科学与技术飞速发展的新时代, 高中生获取信息的速度增快、渠道增多, 他们面临着比以往同龄人更大的心理压力。但由于高中生的三观并未稳定形成, 他们容易受到多元文化的冲击。在这样的背景下, 将我国优秀传统文化融入高中心理健康教育显得极为迫切。中华优秀传统文化经过几千年的历史沉淀, 蕴含着重要的心理教育资源^[1], 对于提升高中生心理健康水平促进他们全面发展有着积极影响。因此, 在我国高中心理健康教育中融入中华优秀传统文化是极有必要的。本文通过分析中华优秀传统文化融入高中心理健康教育的必要性与现实困境, 在此基础上提出相应的应用路径, 为促进我国高中心理健康教育提质、助力学生人格健全与全面发展提供新思路。

一、中华优秀传统文化融入高中心理健康教育的必要性分析

中华优秀传统文化经过数千年的历史沉淀，内容丰富，其中不少思想被沿用至今，成为中华民族的精神宝库。在如今各科的教学过程中，我们都可以感受到中华优秀传统文化对其产生的影响。在高中心理健康教育中融入我国优秀传统文化，不仅符合我国的战略要求，更是顺应了学生发展的需要，对于培养学生成才、建成教育强国等均有益处。

（一）实施“健康中国”战略部署的内在要求

我国于2016年颁布了《“健康中国”2030规划纲要》（下文简称《纲要》），其中明文要求要加强心理健康服务体系建设与规范化管理，加大全民心理健康科普宣传力度^[2]。这说明早在2016年，我国作出的实施“健康中国”战略重大部署在关注到人们的身体健康的同时，也逐步重视群众的心理素养。其次，为了配合“健康中国”行动，各机构还出台了一系列文件，如2019年国务院颁发的《国务院关于实施健康中国行动的意见》、2023年教育部颁发的《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）》（下文简称《计划》）等，明确提出要通过健全心理健康教育工作体系、加大社会资源的支撑力度等，共同致力于提升大众身心健康水平，落实“健康中国”战略部署。因此，重视高中生心理健康教育工作、提升高中生心理健康水平，是顺应“健康中国”战略的必然举措。

（二）高中生全面发展的必然要求

高中生正处在身心迅速发展的时期，他们面临着思维发展、人格健全等重要任务。在此时对他们进行适当的教育，提升高中生的身心健康水平、促进高中生德智体美劳全面发展是极有必要的。中国传统文化所包含的诸多修身养性、完善人格的内容，值得现代高中心理教育借鉴^[3]。首先，在心理健康教育的过程中融入我国优秀传统文化，有助于高中生思维方式的优化，例如“辩证”思想，在我国许多学派中均有所体现，影响深远。《道德经》中的名言“福兮祸之所倚，祸兮福之所伏”便告诉了世人福祸相依的道理，学生在学习此类名言的过程中便可以简单了解辩证思想，明白福与祸二者相互依存，相互转化的关系。学习此类思想不仅有助于高中生了解我国传统文化中的辩证观念，也有助于他们优化思维方式，转变对于各类事物的看法。其次，教授我国优秀传统文化中的思想精华，有助于高中生培养积极的心理品质。北宋理学家张载提出的“横渠四句”因其催人上进而流传至今，对于培养学生的责任感、求学精神、家国情怀均有重要作用。最后，在心理课堂上融入我国优秀传统文化有助于高中生建立积极的人际关系。我国儒家思想中的“仁、义、礼、智、信”“孝悌”等观念，其实质上是提倡通过规范个人行为，从而更好地与他人沟通交流，建立起更加和谐稳固的人际关系，营造和谐的人际氛围。

（三）心理健康教育工作本土化发展的现实需要

近年来，我国高中心理健康教育工作取得了一定的进步，但仍然存在许多问题，如过度依赖西方的心理健康教育理论、教育内容落后等。因此，将中华优秀传统文化融入我国高中心理健康教育工作，有助于我们立足我国优秀传统文化资源，充分利用其中的合理元素，丰富本土化心理健康教育理论。其次，在心理健康教育体系中国化的过程中，有了一定的成效，但其中充斥着国外的价值理念和方式方法，这些在中国始终会“水土不服”^[4]。所以我们需要充分挖掘本民族优秀文化资源，并根据我国学生发展的阶段特征，为他们研发具有本土化特征的心理健康教育材料，以满足我国高中生发展的需要。

（四）弘扬我国优秀传统文化的必经之路

将中华优秀传统文化融入我国高中心理教育，其实质上是对中华传统文化资源的重视。早在2016年，《纲要》就提出要充分发挥中医药独特优势，重视中医药经典医籍研读及挖掘，推进中医药文化传承与发展。另外，在课堂中融入我国优秀传统文化早在其他学科中出现先例，如高中思政课程在义务教育阶段的基础上，要求进一步提升学生综合素质，使学生成为合格的时代新人。高中阶段课程目标要求通过思想政治课程学习，学生能够具有政治认同、科学精神、法治意识和公众参与等学科核心素养^[5]。总而言之，重视本民族文化既能够增强大众对其的信心，树立文化自信；同时也是弘扬我国优秀传统文化的必然选择，是增强我国优秀传统文化影响力的重要举措。

二、中华优秀传统文化融入高中心理健康教育的现实困境

2023年，《计划》的印发，标志着加强学生心理健康工作上升为我国国家战略，《计划》鼓励各级教师充分挖掘中华优秀传统文化中的人格教育资源。近年来，我国的将我国优秀传统文化融入高中心理健康教育的工作已略有成就，但还存在许多不足之处，主要体现在以下几个方面。

（一）中华优秀传统文化融入率较低

中华优秀传统文化蕴含着丰富的心理治疗智慧，如强调心态的重要性、注重内心修炼、倡导和谐的人际关系、提倡自然疗法等^[6]。但在目前的高中心理健康教育课堂中，我们很少能找到与中华优秀传统文化相关的内容。这主要有两个原因，一是由于我国的心理课多以西方的心理学相关理论为基础，因此在心理健康教育课程内容的选择上亦借鉴了西方的知识体系；二是由于在传授中华优秀传统文化时，我们侧重于让学生了解其文化内涵，这使得部分教师忽略了我国优秀传统文化在心理健康教育领域存在的价值。综合上述内容，我们发现，中华优秀传统文化资源在心理健康教育领域的开发程度较低，在课堂中存在渗透率不足的现象，这就造成其潜在的育人作用并未完全发挥。

（二）中华优秀传统文化融入方式欠佳

近年来，为了更好地实施“文化强国”战略部署、增强国人文化自信，我们更加注重中华优秀传统文化的影响力，这一趋势同样也体现在高中心理健康教育领域。如今部分学校的心理教师专门创设了与我国传统文化相关的主题，但由于此类实践正处于起步阶段，在教学实践中存在许多不足。这主要表现在两个方面：一是融入方式表面化，许多教师只是简单的将传统文化的部分内容强行融入心理健康教育的课堂，未达成实现二者的有机结合，使得教学效果不佳；二是融入方式形式化，部分教师只是将传统文化的某些形式融入到了教学过程中，在实践中表现为在课堂中强行融入我国优秀传统文化、在设计教学流程时脱离本课主题强行套用我国优秀文化活动的某些形式，这反而造成了我国优秀传统文化资源的不当使用。

（三）中华优秀传统文化与教学实践结合度较低

中华优秀传统文化经过了几千年的沉淀与发展，其中蕴含的心理健康教育资源十分丰富，如“孝”“仁”“和”“天人合一”等，对学生的成长有着重要的促进作用^[7]。历代文人撰写的诗词歌赋、总结的哲学思想等，都是高中心理健康教育的重要资源，均可根据不同主题引入高中心理健康教育课堂各环节，用以指导教学实践。但在一线教学情境中，鲜少有教师能够有意识地将我国优秀传统文化融入教学的各环节；此外，部分教师应用中华优秀传统文化资源教学的能力不足，无法满足教学的实际需要^[8]。这也就造成了学生在生活实践中使用心理学相关知识的意识较低。总体来说，这样的情况就使得高中生在心理课堂上较少接触到我国优秀传统文化，对我国优秀传统文化的了解较为浅显，不易将相关知识运用于生活实践。

三、中华优秀传统文化融入高中心理健康教育的路径探索

早年提出的“健康中国”战略使得我们更加注重全民身心健康，而后教育部出台的《计划》则关注到了学生的身心健康与我国优秀传统文化之间密不可分的关系，这也促进了我们将高中生心理健康教育与中华优秀传统文化相结合的趋势。然而，要想达成这个目标并不容易，我们还需要努力探索将中华优秀传统文化融入高中心理健康教学的现实路径。

（一）深度探索中华优秀传统文化中的教育元素

我国优秀传统文化中隐含着丰富的教育资源，虽然未形成西方心理学那样系统化的知识体系，但其深厚的思想内涵经过代代传承与沉淀，同样适用于高中心理健康教育。在心理健康教育课程中适当融入一些积极向上的俗语、名言警句、古代人物故事、成语故事、寓言故事等中华优秀传统文化内容，优化课程设置，促进学生对课程内容进行感受、体验、探索和内化^[9]。其次，我

们可以结合学生近期学习的其他学科中的相关内容，使得学生能够更深入地理解相关知识，并提升运用能力。高一的语文古诗词《行路难》包含着鼓励学生追求理想、直面挫折的精神，可用于帮助学生完善自我、提升心理韧性，若同期进行相应主题的教学，成效更佳。最后，我们还可以鼓励教师根据节气与中国传统节日，挖掘相关教育资源，对学生进行教育。例如我国的端午节是为了纪念爱国诗人屈原，我们可以在节日前后开设相应课程，中秋节则讲究阖家团圆，可以和高中心理健康教育中的人际关系主题相联系，鼓励学生向亲人表达爱意，助力他们构建积极的亲子关系。总体来说，我国优秀传统文化中蕴含的心理健康教育元素极为丰厚，值得深入挖掘并用于提升高中心理健康教育的实效。

（二）探索中华优秀传统文化融入高中心理健康教育的新形式

针对目前中华优秀传统文化融入心理健康教育存在的表面化等问题，在实际的教学中，教师要依据学生的身心发展特征、认知水平、学习基础、兴趣爱好等因素，创设多样教学情境，营造生动、鲜活、开放的教学环境，调动学生的好奇心，吸引学生的学习兴趣^[10]。一方面，高中心理教师可以根据教育的主题选用传统艺术活动，并将其融入心理健康教育课堂之中。例如在学习与考试焦虑、情绪管理相关的课程时，教师可以组织学生通过练习书法、绘画、聆听民间音乐等活动进行放松，调节情绪等。融入中华优秀传统文化的课堂更适合中国学生，有助于帮助他们探索自我，释放内心的情感，达到调节情绪的目标。另一方面，我们可以管理教师在课后的其他情境中融入传统文化资源。例如，在每年的“525”心理周，心理教师可以鼓励学生采用与传统戏曲或融合其他的、与中华优秀传统文化相关的艺术形式进行表演、提倡在大课间活动中选用太极、八段锦等传统的健身形式、在举办心理健康教育讲座以及在对高中生进行个体咨询时，都可以探索新形式，以使用中华优秀传统文化中蕴含的教育资源，助力高中生人格健全、提升身心健康水平。

（三）提升中华优秀传统文化与教学实践的结合度

如今，文化强国战略的实施使得我国本土优秀传统文化成为人们关注的重点。许多高中心理教师也在有意识地将我国优秀传统文化与教学实际相联系，但由于并未形成成熟的知识体系，其进度缓慢。对此，一方面我们要鼓励高中心理教师在课堂的各环节合理融入符合本课主题的传统文化内容。例如在课堂导入环节教师可以引用历史典故或名人名言、人物事迹，将其用直观的形式展示给学生，激发他们的学习兴趣；在心理课常用的案例分析环节，教师也可以选取相应的素材，引导学生对中华优秀传统文化中蕴含的思想与本课主题进行思考，深化他们对学习内容的理解；在知识讲解环节，教师也可以选用根源于中华优秀传统文化的名人故事或哲学观念，这样既有助于促进心理健康教育工作本土化发展，又有助于帮助学生群体深入了解我国优秀传统文化的当代价值；在总结环节，高中心理教师也可以选用与本课主题相

关的名人名言、寓言故事、优秀案例等对本节课所学知识进行回顾，这样大概率会使学生对于本课内容的理解与感悟更加透彻。同时，教师可以通过恰当的总结词表达对于学生学以致用的期望，激荡学生内心，从而进一步突出主题，引导学生将理论与实际相联系，提升教学实效，助力学生在传统文化的浸润下展望未来。另一方面，高中心理教师可以设计一定的实践活动，给予他们活学活用的机会，鼓励学生在应用中感受中华优秀传统文化的现实意义与实践价值。

综上所述，将中华优秀传统文化融入高中心理健康教育虽处于起步阶段，但其具有重要的现实意义，因此我们还需在实践中进行探索。当代高中心理教师不仅需要从中华优秀传统文化中挖掘适宜的教育元素、探索符合学生认知的新形式，还应当在实践中有意识地将中华优秀传统文化与教学实践结合起来。这样不仅有助于提升学生学习获得感、提升心理健康教育工作实效、完善心理健康教育体系，更是实施“健康中国”战略的重要一步，对于弘扬我国优秀传统文化、树立民众文化自信亦具有重要意义。

参考文献

- [1] 熊英,魏熠菲.中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育研究 [J].河南教育(高等教育),2023(04):34-36.
- [2] 国务院办公厅.中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL] (2016-10-25) [2024-10-04].
- [3] 张秋君.中国传统文化在高中心理教育中的价值及应用 [J].广东教育(综合版),2011(12):35-37.
- [4] 张澜,吴卓燕.儒家文化视域下大学生心理健康教育对策研究 [J].石家庄学院学报,2023,23(06):100-103.
- [5] 翟丽,齐延延.利用中华优秀传统文化资源助力大中小学思政课一体化 [J].黑龙江教育(教育与教学),2022,(10):47-49.
- [6] 王娟.中华优秀传统文化融入普通高中学生心理健康教育初探 [J].山东教育(中学),2024(06):26-27.
- [7] 吴双.中华优秀传统文化资源在高中思想政治课中的应用研究 [D].河南大学,2021.
- [8] 曾杨.中华优秀传统文化融入高职学生心理健康教育的对策 [J].西部素质教育,2023,9(24):120-123.
- [9] 文美林,马明慧.探寻中华优秀传统文化与小学心理健康教育的融合点 [J].中小学班主任,2024(04):11-13.
- [10] 翁莉.中华优秀传统文化融入高中政治教学的路径探究 [J].华夏教师,2024(23):72-74.